

مک‌کوشن در بحث تجربیات

ابراهام تاکامزده

محاسبه و تغییر

«محاسبه و تغییر» دو گزارهٔ دائمی در زندگی فردی و اجتماعی است که همه بخش‌های زیست، انعم از اقتصادی، سیاسی و فرهنگی را در بر می‌گیرد.

در فرهنگ و آموزش‌های دینی ما بسیار دربارهٔ آن شرح و تفسیر و تأکید شده‌است. به‌طوری‌که در مباحث نظری و عملی اخلاقی و عرفانی نیز «محاسبه و تغییر» اصلی‌ترین و مهم‌ترین فعل و اقدام سالک دانسته شده‌است که با آن مدام در مسیر تکاملی قرار خواهند گرفت. در سیاست و دولت مدرن اصل محاسبه و تغییر امری مستمر است. دولت‌ها یا از طریق رقابت برنام‌های احزاب و یا افراد و تشکلات ه‌ای غیرحزبی، اما از مسیر انتخابات و ارائه شعارها و برنامه‌های اجرایی خود به مردم انتخاب می‌شوند.

هر دولتی برای مدتی معین قدرت مدیریت کشور و جامعه را به‌دست می‌گیرد تا از مسیر «محاسبه» گذشته، موقعیت‌ها و ششکتهای برنامه‌های اجرایی، «تغییر» برای آینده‌ای بهتر را ایجاد دهد. در سال‌های اخیر و در اغلب کشورهای که انتخابات و کسب آراء مردم انجام می‌پذیرد، شعار «تغییر» اصلی‌ترین و مهمترین وعده‌ای است که نامزدهای انتخاباتی به مردم می‌دهند.

تا آنجا که تغییر گرایش از راست به چپ و یا میانه در ارزیابی احزاب و محاسبه‌های نامزد انتخاباتی موضوع روز در همه‌انتخابات‌هاست، قاعده «محاسبه و تغییر» رکن اساسی سیاستمداری و تشکلات سیاسی است. در کشور ما و در آمدن و رفتن دولت نیز این قاعده استمرار دارد. اگرچه هنوز ما فاقد آگاهی و دارای برنامه‌های همه‌جانبه دقیق و روشن هستیم. از سوی دیگر مشکل ما در تعریف جایگاه شخصیت‌های مشهور سیاسی -اجتماعی ما است. آنکه تا دیروز چپ می‌نمود امروز به یکباره راست خوانده می‌شود و یا بالعکس! شاید همین فرصت‌طلبی خود تفسیری از «محاسبه و تغییر» فردی بر اساس لایعاب باشد!

با این مقدمه در محک امروز به اختصار نقدی از خواست مردم و دولت ارائه می‌شود که هر دو در اصل اجرای «محاسبه و تغییر» اشتراک نظر دارند. محاسبه عملکرد گذشته و تغییر برای آینده. این محاسبه را تغییر از نظر شرایط اقتصادی و مشکلات گوناگون آن از رئیس جمهور می‌خواهند و رئیس جمهور نیز تمیز در حیات دولت را در دستور کار قرار داده‌ است. اما برخی این ترمیم را به‌صورت شکلی می‌خواهند آنهم تا حد فرونشاندن اعتراض مردم بدون آن‌که از گذشته محاسبه‌ای دارد دهند و یا در محاسبه، شکست نرمانیزمی، اجرایی و مدیریتی خود را بپذیرند.

آقای سیف بعد از ۵ سال ریاست بانک مرکزی می‌شود. نه آقای سیف به مردم می‌آید و رئیس کل جدید بانک مرکزی می‌شود. نه آقای سیف به مردم شرحی از گذشته ۵ سال کاری خود ارائه می‌دهد و نه آقای همتی با محاسبه گذشته از چرایی و چگونگی تغییر در آینده مدیریت بانک مرکزی طرحی بیان می‌کند. مردم باید بدانند که رئیس قبلی بانک مرکزی ۵ سال قبل چه تحویل کرده و بعد از این مدت طولانی به رئیس جدید بانک مرکزی چه تحویل می‌دهد؟ نرخ ارزهای خارجی و طلا و سکه همین‌وقت رقم نقدینه و قدرت پول ملی و کنترل مدیریت بانک‌ها و یکپارگی مالی و... در آغاز به کار مدیریت آقای سیف در بانک مرکزی چگونه بوده و امروز چگونه است؟ فراتر از رفتن سیف از بانک همتی و تا ادامه تغییر افراد در ترمیم، کاپیتان، کسانای که مسئولان طراحی و برنامه‌ریزی‌های کلان اقتصادی در دولت روحانی هستند، چرا با مردم سخن نمی‌گویند و شرح رسیدن به شرایط کنونی را به مردم نمی‌دهند؟ مردم می‌پرسند، طرحی مشاوران اصلی اقتصادی، رئیس جمهور و برنامه‌ریزی‌های آن ائتشاء محاسباتی داشته و یا مدیر اجرای موافقی ظهور و بروز پذیرد که در دولت را به اینجاچ کار رسانیده است؟ در محک دوشنبه یکم مرداد۹۷ تغییر در حیات دولت شرحی از آن ترمیم کاپیتان آمد که پیشش آن را بار دیگر می‌آورم تا اصل «محاسبه و تغییر» به‌ترش شناخته شود.

۱- همه می‌گویند می‌توانست که اصلی‌ترین مشکل بروز جامعه و دولت مشکلات اقتصادی است. از آغاز دولت، آقای روحانی دو وعده اساسی برای اقدام به مردم داد. کنترل تورم و بازآفرینی چرخه تولید که منجر به تحول در باز آفرینی در کشور خواهد شد. آن روزها گفتگو‌ها و نوشته‌های بسیاری از سوی کارشناسان اقتصادی و سیاسی ارائه شد که کنترل تورم چنان ظخیر و حساس است که تجربه آن در برخی از کشورها و دولت‌ها که ائتشاء محاسباتی کردند، منجر به بروز و ظهور «رکود تورمی» شده‌است. این اصطلاح در علم اقتصاد یعنی فاجعه و بلیشوی مالی که همه طرح‌های دولت را به بن‌بست سوق می‌دهد، مخصوصی که چرخه تولید چنان متوقف می‌شود که تا زمر تولید دیگر صرفه ندارد، ظهور و بروز می‌یابد. بدیهه‌ای که امروز ایران دچار آن شده‌است. در این مرحله نرخ رشد یکبارگی سرسام‌آور می‌شود. بخصوصی که اقتصاد پولی با گرگانگ نوسانات ارزی (دلار و طلا) و در چتره رولان دولتی و یکپارگی بانک‌ها تا بانک مرکزی سقوط می‌کند.

۲- اکنون و قبل از آنکه رئیس دولت دست به ترمیم حیات دولت بزند نیاز است تا به طور شفاف، اعضای تیم طرح و برنامه‌ریزی اقتصادی دولت که طی دور اول و دور دوم همراه جمهور بودند و براساس نظرهای طراحی خود آیندنگری مطلوب اقتصادی را پیش‌بینی و وعده می‌دادند، چرایی به بن‌بست رسیدن آن را برای مردم تشریح کنند.

جایه‌هایی چند بروز شاید برای رئیس دولت چندان مشکل نباشد. اما

قبل از آن مردم باید بدانند یا آن همه طراحی و تفسیر از اقتصاد برنامه‌ریزی شده، چرا به چنین نتایجی رسیدند. آیا مفهوم تغییر، همان توضیح در ریل برنامه‌ریزی‌های گذشته است یا رفتن فردی و آمدن دیگری است؟ پرسشی که اکنون مردم دارند و پاسخ آن را در توضیح نظری و اجرای گذشته دولت می‌دانند. اگرچه همین جایه‌هایی فقط ندکی از التهاب مردم است.

«محاسبه و تغییر» اصلی‌ترین و مهمترین موضوع برای بررسی موضوع و شفافیت طرف صریح هربر در مقابل موضوع اعلام شده، نامه‌ای از طرف کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس به محفظه له نوشت

تا تکلیف مجلس در این باره تعیین شود.همچنین نایب‌رئیس

آیت الله جنتی: عاملان گرانی‌های اخیر باید محاکمه شوند

سرویس سیاسی - اجتماعی:
به گزارش خبرنگار رهبری دولت: رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: محاسبهٔ کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، در پی بررسی موضوع و شفافیت طرف صریح هربر در مقابل موضوع اعلام شده، نامه‌ای از طرف کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس به محفظه له نوشت

تا تکلیف مجلس در این باره تعیین شود.همچنین نایب‌رئیس

بررسی شکایت ایران از آمریکا در د ر لاهه از ۵شهریور

دادگاه لاهه اعلام کرد که بررسی شکایت ایران از آمریکا را در روزهای ۲۷ تا ۳۱م آوت (۵ تا ۹ شهریور) انجام خواهد داد.
به گزارش ایسنا به نقل از خبرگزاری فرانسه، دیوان بین‌المللی دادگستری که به دادگاه لاهه شناخته می‌شود روز پنجشنبه با انتشار اطلاعیه‌ای از آغاز بررسی علنی شکایت ایران از آمریکا از روز ۲۷ اوت خبر داد.

بنابر اعلام دادگاه لاهه، جلسات این دادگاه طی چهار روز متوالی به درخواست ایران برای صدور قرار موقت علیه آمریکا رسیدگی خواهد کرد.

ایران ۱۰ روز پیش در دادگاه لاهه علیه آمریکا شکایت کرد و خواستار لغو فوری تحریم‌های این کشور علیه تهران شد، تحریم‌هایی که به گفتهٔ ایران منجر به خسارات جبران‌ناپذیر شده‌است.

دوهمین چارچوب گزارش ششده که متن کامل شکایت ایران از آمریکا به دیوان بین‌المللی دادگستری و درخواست قرار موقت کشورمان بر این نهاد قضایی سازمان ملل به زبان انگلیسی منتشر شده‌است.

یادداشت رسمی ایران به دفتر حافظ منافع آمریکا
ایران همچنین در یادداشتی رسمی به اظهارات و اقدامات مداخله جویانه وزیر امور خارجه آمریکا اعتراض کرد.
به گزارش ایسنا، سخنگوی وزارت امور خارجه در این ارتباط، اظهارنظر کرد: در پی اظهارات مداخله جویانه و ادعاهای بی اساس مایک پمپئو وزیر امور خارجه آمریکا در یک گروه‌های ضد ایرانی در کالج‌هایفک، جمهوری اسلامی ایران در یادداشتی که به سفارت سوئیس در تهران داده شد رسماً به این اقدامات اعتراض کرد.

بهرام قاسمی افزود: در این یادداشت با اعلام مراتب اعتراض رسمی ایران به دولت آمریکا، اظهارات بی‌بایه و اساسی وزیر امور خارجه این کشور را مداخله در امور داخلی ایران دانستست و محکوم کرد. وی همچنین اقدام اخیر وزیر امور خارجه آمریکا را نقض منشور ملل متحد و تهدات دوجانبه دولت آمریکا به ویژه بیانیه الجزایر خواند شد که باید نسبت به آن پاسخگو باشند.

رئیس جمهوری کشتی را تسلیت گفت

رئیس جمهوری کشتی را تسلیت و موجب تأثر و تألم خاطر شد.
این شیریزن مؤمنه که در سایه ارادت خالصانه به خاندان رسالت و در کنار همسر مبارز و فدakarش، عمر باعزت خود را وقف تربیت فرزندان شجاع و غزالی کرد و صورانه رنج فقدان عزیزانش را بر دوش کشیده، به عنوان الگویی ارزشمند برای نسل‌های ایران اسلامی به یادگار ماند.

اینجانب مصیبت وارده را به خانواده محترم آن مرحومه و مردم شهیدپرور استان بزرگداشت تسلیت می‌گویم و از درگاه خداوند سبحان برای ایشاد علو درجات و همهجورای با همسر و فرزندان شهیدش و برای عموم بازماندگان صبر و اجر مسألت دارم.

حسن روحانی
رئیس جمهوری اسلامی ایران

نامه کمیسیون قضایی مجلس به رهبر معظم انقلاب در باره لایحه پالرو مو

سرویس سیاسی - اجتماعی:
سخنگوی کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، گفت: بناً توجه به اظهارات مخلف درباره نظر رهبری نسبت به لایح چهارگانه مرتبط با FATF، با نامه‌ی به ایشان ارسال کردیم تا تکلیف مجلس مشخص شود.

حسن نوروزی در گفتگو با خبرگزاری خانه‌ملت، درباره بررسی مجدداً لایحه الحاق به کنوانسیون مبارزه با جرائم سازمان یافته در کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، گفت:مجلس(کمیسیون قضایی و حقوقی) موفق به بررسی رفع ایرادات شورای نگهبان در لایحه پالرو است.نماینده مردم‌مالیر در مجلس، تأکید کرد:بررسی مجدداً لایحه پالرو در کمیسیون وظیفه قانونی ماست، در دیدار با نمایندگان مجلس برتوصیف قوانین داخلی تأکید کردند.نماینده مردم ریاط کریم و بهارستان در مجلس، تأکید کرد: لایحه پالرو مورد ایراد از سوی شورای نگهبان قرار گرفته که طبق روال قانونی مجدداً به مجلس ارجاع شود، نوشته، این رو کارشناسان وزارت امور خارجه و شورای نگهبان به کمیسیون دعوت شدند تا این ایرادات را رفع کنیم.

وی افزود: در جریان بررسی مجدد دو نظریه درباره لایحه پالر مو مطرح شد که نخست اظهارات رهبر معظم انقلاب بود و از سوی دیگر عنوان شده‌است که رئیس جمهوری از طرف سران سه قوه به رهبر معظم انقلاب نامه نوشتند و ایشان دستور ورود مجلس به رسیدگی لایوح چهارگانه را داده اند.سخنگوی کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، افزود: کمیسیون برای بررسی موضوع و شفافیت طرف صریح هربر در مقابل موضوع اعلام شده، نامه‌ای از طرف کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس به محفظه له نوشت

تا تکلیف مجلس در این باره تعیین شود.همچنین نایب‌رئیس



سرویس سیاسی - اجتماعی:
به گزارش خبرنگار رهبری دولت: رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: محاسبهٔ کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس، در پی بررسی موضوع و شفافیت طرف صریح هربر در مقابل موضوع اعلام شده، نامه‌ای از طرف کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس به محفظه له نوشت

تا تکلیف مجلس در این باره تعیین شود.همچنین نایب‌رئیس

اخبار داخلی

لاریجانی: پیشنهادهای اروپایی هادر سطح کلان معقول است

رئیس مجلس شورای اسلامی گفت: اروپایی‌ها در مذاکره با ایران پیشنهاداتی در خصوص فروش نفت و سرمایه‌گذاری برای بانکي ارائه کرده‌اند که در سطح کلان پیشنهادات معقول بوده و درباره دستورالعمل اجرایی این پیشنهادات مذاکرات در حال پیگیری است.
به گزارش خانه ملت، علی لاریجانی که به استانان کم سفر کرده، صبح دیروز در جمع خبرنگاران در قم گفت: مذاکرات با اروپایی‌ها در حال پیگیری است و همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند مذاکرات از طریق تبدیل تحریم‌های پیگیری می‌شود.

رئیس مجلس شورای اسلامی ادامه داد: اروپایی‌ها در مذاکرات

سرلند می‌دانند.
وی با بیان این که تهدیدات نظامی دشمنان جمهوری اسلامی توخالی و واهی است، تأکید کرد: اکنون که در ۴۰ سالگی انقلاب اسلامی قرار داریم، تهدیدها و تحریم‌های دشمنان به اوج خود رسیده‌است و تنها تهدیدی که آن را عملی نمی‌کنند، نظامی‌است چرا که اگر بخواهند به تجاوز نظامی دست بزنند، هزینه‌های بسیار سنگینی برای آنها به دنبال خواهد داشت و بازی جنگ نرم آنها را هم به هم خواهد زد.
جعفری با بیان این که دشمن قصد دارد مردم و مسئولان را با جوسازی‌های رسانه‌ای ناامید کند، افزود: هرچند این تلاش در برخی مسئولان تأثیراتی داشته‌است، اما ما به فضل الهی دروغ پراکنی‌ها و جوسازی‌های منفی دشمنان انقلاب و نظام برای ایجاد ناامیدی در کشور با هوشمندی ادامه داریم و مسئولان مانند گذشته نتیجه‌ای جز شکست برای دشمن در پی ندارند.
وی تأکید کرد: آن بخشی از افراد جامعه که داعیه دار انقلاب هستند همین‌ها در مقابل تجاوز صدام در سال دفاع مقدس به صورت مستقیم و غیر مستقیم ایستادگی کردند و امروز هم همین جریان انقلابی می‌توانند بسیاری از مشکلات کشور را حل کنند.

فرمانده کل سپاه اظهار داشت: امروز با وجود افزایش فشارها و تحریم‌ها و تهاجم‌های فرهنگی و رسانه‌ای، شاهد افزایش بصیرت و ولایت‌مداری مردم هستیم که همین بصیرت مردمی در مشارکت‌های انتخاباتی، رایجی‌های انقلابی و صحنه‌های مختلف در سطح کشور نمایان است و تهدیدات دشمنان را خنثی می‌کند.
جعفری با بیان این که مشکلات جدی کشور ریشه در تفکرات لیبرالی دارد، افزود: متأسفانه تفکرات غربی و لیبرالی مثل خوره به جان کشور افتاده‌است و علت این که رهبر معظم انقلاب بر تحول در علوم انسانی تأکید دارند، برای زدودن تفکر غربی و غیراسلامی از حاکمیت اجرایی کشور است.

وی همچنین با بیان این که طی ۴۰دهه گذشته نگاه غرب و مبنای فکر لیبرالی همواره تلاش کرده است در سیستم اجرایی کشور به تحوی حضور داشته باشد.افزود: تا زمانی که تفکر غربی مجموعه‌های اجرایی کشور با هم درگیر نباشد، این مشکلات همچنان ادامه خواهد داشت.

وی گفت: رهبر معظم انقلاب در صحنه‌های ابتدای امسال مطرح فرمودند که مسئولان ما به دوردا اساسی توجه نمی‌کنند. یکی ظرفیت‌های

سرویس سیاسی - اجتماعی:
هواپرواز با الگویی ایمن که قادر قندمندترین ناوگان باگنری دری خاورمیانه را در اختیار داریم، افزود: همه بالگردهای هواپرواز به دست جوانان غیور این کشور آماده می‌شود.

امیر خلبان یوسف قربانی پیش از خطه‌های تازجمعه در سخنانی به مناسبت سالروز عملیات مرصاد گفت: هواپرواز به عنوان یک نیروی واکنش سریع نیروی زمینی ارتش، از آغاز انقلاب اسلامی در رکاب ولایت و در غلله‌هایی مانند کرمانشاه و خوزستان نوک پیکان دفاع از انقلاب بوده‌است و در هشت سال دفاع مقدس بیش از ۵۰۰ هزار ساعت پرواز عملیاتی انجام داده‌است که در دنیا بی‌سابقه‌است و شهدا و جانبازان زیادی توسط نظام رقم.

فرمانده هواپرواز ارتش با اشاره به عدم پایبندی رژیم بعث به قطعنامه ۵۹۸ اظهار داشت: رژیم بعث، متعاقباً را که دست‌مستاد دست آن‌ها شده بود، در عملیات مرصاد به کار گرفت و شاهد این بودیم که با وحدت مردم و نیروهای مسلح ک سپاه، ارتش و بسیج همه متحد شدند، متعاقباً شکست خوردند.

وی افزود: مردم کرمانشاه با چنگ و دندان و با چوب‌دستی متعاقباً در تار و مار

پیشنهادهایی در باره فروش نفت، سرمایه‌اندھی امور بانکی و مسائل صادرات مطرح کردند که مقرر شدس قواان و مقرراتی را در داخل اتحادیه اروپا وضع کنند تا کار تجار و خرید و فروش تسهیل شود.
درسطح کلان، پیشنهادها اروپایی‌ها معقول بوده‌است و باید جزئیات این پیشنهادها تبدیل به دستورالعمل اجرایی شود که در این زمینه مذاکرات در حال پیگیری است.لاریجانی در این رابطه افزود: علقه‌القاعده به زودی تکلیف این که چه میزان دستورالعمل‌ها به جزئیات تبدیل خواهد شد، مشخص می‌شود تا پس از بررسی بتوان در این باره تصمیم‌گیری کرد.

فرمانده کل سپاه: قدرت پاسخگویی به تهدیدهای نظامی را داریم

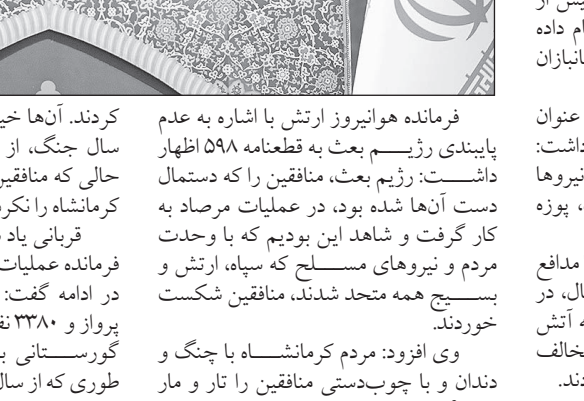
عظیم داخلی و یکی هم استفاده از جوانان، در زمان جنگ هم تا زمانی که بی‌صدر با دیدگاه لیبرالی فرمانده کل قواوبد معضله‌هایی که نشان می‌داد و مخالف حضور جوانان در جبهه‌ها بود متحمل شکست و عقب نشینی می‌شدیم.اما از تابستان سال ۶۰ که امام خمینی(ره) فرماندهی کل قوا را بر عهده گرفت، طی ۹ ماه خرمشهر آزاد شد و این بار عراق بود که از موضع ضعف درخواست استثناس کرد.

جعفری تأکید کرد: بنی‌صدر بعد از شکست در هویزه در دی ماه سال ۵۹ به‌امام(ره) گفت که نمی‌توانیم بچنگیم و باید با عراقی‌ها مذاکره کنیم، چب بینید حاکمیت اجرایی یک تفکر بر یک مسأله اصلی کشور تا چه اندازه تأثیرگذار است.

وی با اشاره به وظایف دانشجویان و جوانان انقلابی گفت: در شرایط فعلی کشور رهبر معظم انقلاب از شما جوانان انتظاراتی دارند. باید از خود پرسید: چگونه وظیفه‌ای شما در این شرایط چیست؟ چگونه قرار است در حل مشکلات کشور و خنثی کردن توطئه دشمنان نقش آفرینی کنید؟به نظر من وظیفه یک دانشجو مومن انقلابی بسیجی آگاه سازی مردم و زدودن تفکر القا شده غربی با همان لیبرالیسم است.

فرمانده کل سپاه تأکید کرد: شما جوانان انقلابی ابتدا باید در خود آمادگی ایجاد کنید و نسبت و عمل خود را خلاص کنید. بعد از آن نیاز است که خودسازی مدیریتی داشته باشید و در حوزه‌هایی که علاقه‌مندید، تلاش و مشکلات کشور را رفع کنید.
جعفری افزود: شما جوانان امروز باید در مردم و معضلات اقتصادی و فرهنگی کشور، هسته‌های جهادی یا نهادهای مردمی تشکیل دهید. همه اقدامات ایسن چنینی الزاما نیازمند پول نیست.

موسوسی در جامعه دارد و به مستضعفان و محرومان روحیه و امید می‌دهد.البته این فعالیت‌ها برای خود شما هم تجربه‌های مدیریتی و تشکیلاتی به دنبال خواهد داشت. همین دوره اسلام ناب هم که در آن به طور تشکیلاتی و جمعی شرکت کرده‌اید و آموزش‌های خوبی می‌بینید، باید زمینه‌ای برای تشکیلات هسته‌های جهادی و همچنین پیگیری مشکلات مردمی‌ا مسئولان باشد.



فرمانده هواپرواز ارتش با اشاره به عدم پایبندی رژیم بعث به قطعنامه ۵۹۸ اظهار داشت: رژیم بعث، متعاقباً را که دست‌مستاد دست آن‌ها شده بود، در عملیات مرصاد به کار گرفت و شاهد این بودیم که با وحدت مردم و نیروهای مسلح ک سپاه، ارتش و بسیج همه متحد شدند، متعاقباً شکست خوردند.

وی افزود: مردم کرمانشاه با چنگ و دندان و با چوب‌دستی متعاقباً در تار و مار

سرویس سیاسی - اجتماعی:
فواد کریمی‌نماینده ادوار مجلس شورای اسلامی به گزارش فارس، به این مناسبت علی لاریجانی رئیس مجلس، پیام تسلیتی صادر کرد.
میتان به این شرح است:
بسم الله الرحمن الرحيم
الله و الله
درگذشت آقای فواد کریمی‌نماینده ادوار اول و دوم مجلس شورای اسلامی موجب تأسف و گریهید.

علی لاریجانی
رئیس مجلس شورای اسلامی

پایان نامه‌ای سرشناسی از فواد کریمی‌نماینده ادوار اول و دوم مجلس شورای اسلامی را در حال حیات و مغفرت برای روح بلند ایشان منسلت می‌کنم.

پایان نامه‌ای سرشناسی از فواد کریمی‌نماینده ادوار اول و دوم مجلس شورای اسلامی را در حال حیات و مغفرت برای روح بلند ایشان منسلت می‌کنم.

شنبه۶ مرداد ۱۳۹۷- ۱۴ ذی‌القعده ۱۴۳۹- ۲۸ جولای ۲۰۱۸- سال نودوسوم - شماره ۲۷۰۶۰

پایان نامه‌های سرشناسی

نمایش بزرگ اتحاد داخلی

فتح الله ام‌لی
معاون اول رئیس جمهوری در جمع دیپلمات‌های کشور سخنان خوبی مطرح کرد. نیاز همه سطوح حاکمیت به نظم و وحدت رویه، فراهم آمدن فرصت مناسب برای ارتباط تکاتنگ اقتصاد و سیاست و سیاست خارجی با سیاست داخلی، اوضاع اقتصادی کشور از نظر ذخایر ارزی، امنیتان نسبت به تأمین نیازهای ضروری و حیاتی مردم، حجم ۲۰۰ میلیارد دلار تجارت ایران با دنیا و ذخیره صدمیلیارد دلاری ایران در خارج از کشور و نسبت کم بدبی‌های ما که تولید ناخالص داخلی در مقایسه با بسیاری از کشورهای حتی توسعه یافته از جمله ژاپن و رشد چندین برابری پرداخت بوجه عمرانی در ماه‌های ابتدایی سال و نیز رشد سه برابری میزان پرداختی به افراد تحت پوشش بهداشتی و کمیت‌های امداد برای حمایت از اقشار درودست، از جمله خیرهای خوشی بود که معاون اول رئیس جمهور داد. این همه مهمتر اینکه اعلام کرد در هفته‌های شش‌هفته‌ای نمایش بزرگ اتحادداخلی خواهد بود که طی آن جریان‌ات شخصیت‌های نامدین کشور کنار هم قرار خواهند گرفت.

جای خوشحالی دارد که سرانجام در هنگامه نوسانات و تکانه‌های اقتصادی شش‌ددی که بازار را به هم ریخته‌ست و هر روز خیرجدیدی از نرخ ارز و سسکه و طلا و خودرو و مسکن و حتی کالاهای خوراکی و موادغذایی بر اعصاب و روان مردم سوهان می‌کشد و اعتماد عمومی را آسیب‌پذیرتر و آینده را مبهم می‌سازد حتی رئیس جمهور سخنانی عمومی خود را با مردم به تعویق نمی‌اندازد، معاون اول رئیس جمهور ک به سخن می‌گشاید و وعده‌های شیرین می‌دهد که امیدواریم فقط در حل حرف نماند و بتواند به حقیقت پیبوندد و از نگرانی مردم بکاهد، بخصوص اگر بخش آخر ایشان که مسئله مهمی است جمله عامل بپوشد. یعنی نمایش بزرگ اتحاد داخلی و کنار هم قرار گرفتن همه جریان‌ات و شخصیت‌های نامدین کشور.

واقعیت آن است که برخلاف تصویری که اردوگاه رسانه‌ای دشمن تبلیغ می‌کند مردم ما بسیار هوشمندانه ای‌اندیشند و در اندیشه شکست نظام نیستند. البته که اصلاحات می‌خواهند. البته که مطالبات حق‌ای دارند این را اوضاع استصادی به حساب می‌برسد. البته که می‌خواهند فساد و تبعیض و رانت و سسرکوب و بی‌عدالتی و ظلم نباشد و البته که نقدهای جدی بر حاکمیت دارند اما به خوبی می‌دانند که این مطالبات باید در سایه استقرار نظام برآورده شوند و تبلیغ برای برانزازی و دعوت به مردم زدن نظم و نیز دمیدن بر طبل طفریت در نظام اسلامی برای حل مشکلات جامعه و کشور، نه از سر خیرخواهی بلکه از سر دشمنی و عدالت است. این را حتی منتقدان و روشنفکران زایووارد و مخالفان نظام باید در محم می‌دانند و با خطرنا تفکرات براندازانه نیز کاملاً آشنایند. مهم این است که تمام آنها که در زیر چتر جمهوری اسلامی ارکان حاکمیت به حساب می‌آیند نیز ظرفیت نظام را برای رفع تغییر در مسیر و در جهت حل بحران‌های داخلی و خارجی در عمل نشان دهند.

باید نشان دهند که نظام اسلامی قادر است همه‌ای مردم از همه ظرفیت‌های یخنگانی بدون تعصب و یکپارچه‌گرایی ایجاد کند. در جریان اعتراضات زمستان گذشته دیدیم که هر گاه نمارها روی به هنجارشنکی و میل به براندازی می‌آورد، با استقبال توده مردم روبرو نمی‌شد. اما این وفاداری مردم هرگز نباید چنان افشار فرودست کشور گردد و نباید کسی دیگری اجازه داد عده‌ای از آب گل‌آلود هفتاباگر درشت بنگرند. اگر جنگی هست که هست، این جنگ اقتصادی ایجاب می‌کند که این جنگ نظامی سخت‌تر نباشد آسانتر نیست. نباید تنها جنگ فقر ا و نادارها با دشمن باشد و فرصت‌طلبی اغنیاء و داراها. در جنگ معظون کل‌ه از هر چیز دیگری واجب‌تر است. به هم‌پزین وعده نظام از توحه کنیم و در انتظار نمایش بزرگ اتحاد داخلی بمانیم و برای تحقق آن دعا کنیم.

امیر خلبان قربانی: هواپرواز در رکاب ولایت آماده هر جانشناسی است

فندی بکشد تا اینکه جدیدا در دامن ترابپ نسوان افتاده‌اند. می‌خواهند خیانت دیگری کنند، ولی باز هم نمی‌توانند هیچ غلطی کنند و گورستانی دیگری برای آن‌ها رقم خواهد خورد.

وی با بیسان این که امروز هواپرواز در جایگاه ویژه قرار دارد، تأکید کرد: مطیع امر ولایت و ولایی بودن، اساس کار ماست. فرمانده هواپرواز ارتش با یادآوری دیدار امرای ارتش با رهبر انقلاب در جریان زلزله کرمانشاه گفت: معظم له در بار فرمودند هواپرواز خیلی مهم است. فرمانده ارتش هم گفتند که هواپرواز می‌تواند. برای نظام ابرو کسب.

قربانی با بیان این که هواپرواز در رکاب ولایت آماده هر جانفشناسی است، تأکید کرد: هواپرواز ما قدرتمندترین ناوگان بالگردهی خاورمیانه‌است و همه بالگردهای هواپرواز به دست جوانان غیور این کشور آماده می‌شود. فرمانده هواپرواز ارتش گفت: هواپرواز، بازوی قدرتمند نظام و آماده‌است در رکاب ولایت از جان خود بی‌انگدار. وی همچنین گفت: امروز در بخش اورژانس ۱۷۰ تاکنون در پشتیبانی می‌کنیم و در حوادث، نخستین کسانی که وارد می‌شود، هواپرواز ارتش است.

پیام تسلیت یادگار گرامی امام به آیت الله سید جواد گلپایگانی

حجت الاسلام والمسلمین
مصیبت وارده، درگذشت سید حسن خمینی در پی درگذشت همسر مکرمه آیت الله سید جواد گلپایگانی، پیام تسلیتی صادر کرد.
به گزارش جماران، متن پیام یادگار گلپایگام به این شرح است:
بسمه تعالی
حضرت آیت الله جناب آقای حاج سید جواد گلپایگانی دامت برکاته

آیین نامه‌های صنعت بیمه اصلاح می‌شود

آیین نامه‌ها و دستورالعمل‌های بیمه مرکزی با هدف کاهش مشکلات شرکت‌های بیمه‌ای اصلاح خواهد شد.
غلامرضا سلیمانی رئیس کل بیمه مرکزی با اعلام این مطلب گفت: سهم صنعت بهر اقتصاد کشور چندان مطلوب نیست و با تعامل بین همکاران و شرکت‌های بیمه به بخش آفرینی موثرتری در اقتصاد ملی فکر می‌کنیم.
رئیس کل بیمه مرکزی خاطر نشان کرد: از نقطه نظر تخصصی، دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های بیمه مرکزی باید به گونه‌ای تهیه، تنظیم و ابلاغ شود که شرکت‌های بیمه برای پذیرش و اجرای آن با مشکل روبرو نشوند. وی افزود: خوشبختانه در مجموعه بیمه مرکزی همکاران متخصص و مبتکری حضور دارند که می‌توان برای رشد و تعالی این صنعت و همچنین بهبود محصولات و خدمات بیمه‌ای از دانش و قدرت ابتکار آن‌ها بهره برد. سلیمانی به موضوع تحریم‌های ظالمانه علیه ایران اشاره کرد و گفت: بی‌تردید تحریم‌های گسترده به زیان صنعت بیمه تمام خواهد شد اما ما می‌توانیم تا تأکیه بر دانش فنی و تخصصی و همچنین خلاقیت اهالی صنعت بیمه چتر امنیت و امنیتان را بیش از پیش در کشور گسترش بدهیم.

زمینه‌های فساد زاینده و فزاینده

بقیه از صفحه اول
و همین اطلاع زمینه رانت بزرگی را فراهم می‌کند. این فساد، ناشی از شفاف نبودن است و در قالب فساد سیستماتیک جای می‌گیرد. در یک کلام، همه زمینه‌های فساد سیستماتیک در قوانین، مقررات و ساز و کارهای حاکم بر نظام تصمیم‌گیری کلان وجود دارد. از بین بردن فساد سیستماتیک، مستلزم تغییر بنیادین در نظام‌های اقتصادی است. اما داممی که تصمیم‌گیری‌های کلان، نظام اقتصادی را به بهشت مفسان تبدیل کرده‌است، کارامدی نخواهد داشت و لحظه به لحظه مفسان جدید ظهور خواهند کرد...

۱۳ تیرماه،همزمان با جشن تیرگان، روز ملی دماوند نامگذاری شده است. در ساطیر ایرانی، آرش در این روز از فراز دماوند تیر می‌اندازد تا مرز ایران مشخص شود. چند سال است که این نامگذاری و این روز باستانی، بهانه‌ای برای گردهم آمدن فعالان محیط زیست، دوست داران کوهستان و عاشقان دماوند در روستای "رینه" در دامنه این کوه سربلند کشورمان شده است. اما اسال علاوه بر دماوند، شب دماوند نیز سوم مرداد در کتابخانه ملی برگزار شد.

برگزاری شب دماوند فرصت خوبی بود تا با دلایل اهمیت کوهستان و ویژه برای اقلیم ایران آشنا شویم؛ اینکه کوهستان علیرغم تصور عمومی، اکوسیستمی حساس و شکننده دارد و اینکه کوهنوردی قواعد و قوانینی دارد.

دماوند در شب

یکی از کارکردهای کوهستان ذخیره آب است. این مرتب به ویژه برای کشور ما از اهمیت حیاتی برخوردار است. عبدالله اشتری،مدیرعامل جمن حفظ محیط کوهستان در این باره به گزارش روزنامه اطلاعات می‌گوید: قبل از هر چیز همه ما باید با فواید کوهستان آشنا شویم.

دماوند در شب

*** عبدالله اشتری، مدیر عامل انجمن حفظ محیط کوهستان: قبل از هر چیز همه ما باید با فواید کوهستان آشنا شویم، در این صورت تا است که می‌توانیم مشکلات و معضلات آن را بهتر در کنیم**

*** ۹۰ درصد منابع آب شیرین کشور از کوه‌هاست و این اهمیت کوهستان را برای کشور ما بیشتر مشخص می‌کند**

دماوند در شب

در این صورت است که می‌توانیم مشکلات و معضلات آن را بهتر درک کنیم. در واقع وقتی ارزش کوه برایمان ملموس‌تر می‌شود که بدانیم در زندگی ما چقدر نقش دارند. مشکلات موجود راه حل دارند و ساده است، به شرطی که ما از اهمیت کوهستان‌باخیر باشیم.

وی با اشاره به اینکه کشورمان در کمربند خشکی جهان قرار دارد می‌افزاید: کمربند خشکی ایران از شمال آفریقا شروع می‌شود تا مغولستان ادامه دارد. بخش‌هایی از سرزمین کشورهایی که در

این کمربند قرار دارند، همواره هوا خشک و بی آب هستند و متوسط بارندگی در آنها پایین است. این سرزمین‌ها مشکل آب دارند و بخش‌های بزرگی از کشور ما نیز روی همین کمربند است. اما در این میان در قسمت‌هایی از این کمربند از جمله ایران مرتب کوهستان وجود دارد. کوهستان به دلیل ارتفاع بالا و سسرمایه هوا، نقاط دریافت محسوب می‌شوند و مقادیر بیشتری از ریزش را دارند. از آن مهم‌تر اینکه ریزش در کوهستان به صورت برف است که خود مرتب دیگری است، چرا که برف دوام بیشتری دارد. در بالا دست آبشار می‌شود و به مرور به پایین می‌آید و استفاده می‌شود.

وی تأکید می‌کند: شهرهای مهم ما، بیش از ۱۰۰۰ متر ارتفاع دارند. علت آن چیست؟ ایرانیان باستان الگوی سکونتگاه خود را در کوهستان‌ها ایجاد کردند، چرا که در کوهستان هم خاک بهتر است، هم هوا و از آن مه‌تر آب وجود دارد.

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

از هر اقامی محاسبه کنیم قابلیت پذیرش دماوند چقدر است و مثلاً هر ماه چند کوهنورد می‌توانند به آن صعود کنند. متأسفانه چنین برآوردهایی در مورد کوه‌های ما نشده است، باید بر صعدوها نظارت دقیق شود، ظرفیت برد و اقدامات سخت‌گیرانه بعدی اعمال شود.

مدیرعامل انجمن حفظ کوهستان در مورد فعالیت‌های این انجمن می‌گوید: انجمن دوست‌دارن دماوند، کوه، تمرکزشان بر حفاظت از دماوند است. انجمن حفظ محیط زیست، آب و هوا، بهتر برای تفریح انتخاب می‌کند. به جز این، کوهنوردی حرفه‌ای زمینه دیگری است که اقشار مختلفی را به کوهستان می‌کشاند. عبدالله اشتری با اشاره به این موارد می‌افزاید: منظر زیبای طبیعی در کوهستان شکل می‌گیرد که خود گردشگرهای زیادی را جذب می‌کند. بسیاری از طبیعت گردان امروزه برای تفریح ترجیح می‌دهند به کوهستان بروند. این بخش‌هایی از مزایای کوهستان است.

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

به سازمان حفاظت از محیط زیست ارائه کردند، تلاش ما این بود که کمیته ملی توسعه پایدار به آن صعود کند. متأسفانه چنین برآوردهایی در مورد کوه‌های ما نشده است، باید بر صعدوها نظارت دقیق شود، ظرفیت برد و اقدامات سخت‌گیرانه بعدی اعمال شود.

مدیرعامل انجمن حفظ کوهستان در مورد فعالیت‌های این انجمن می‌گوید: انجمن دوست‌دارن دماوند، کوه، تمرکزشان بر حفاظت از دماوند است. انجمن حفظ محیط زیست، آب و هوا، بهتر برای تفریح انتخاب می‌کند. به جز این، کوهنوردی حرفه‌ای زمینه دیگری است که اقشار مختلفی را به کوهستان می‌کشاند. عبدالله اشتری با اشاره به این موارد می‌افزاید: منظر زیبای طبیعی در کوهستان شکل می‌گیرد که خود گردشگرهای زیادی را جذب می‌کند. بسیاری از طبیعت گردان امروزه برای تفریح ترجیح می‌دهند به کوهستان بروند. این بخش‌هایی از مزایای کوهستان است.

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

گزارش

اکوسیستمی شکننده دارند. این شکنندگی دلایل مختلفی دارد. اشتری در این مورد می‌گوید: کوهستان ارتفاع و شیب دارد. در شیب، خاک حساس و سست است، کوه‌ها ذاتاً حساس و آسیب‌پذیرند، بنابراین باید طبق شرایط این محیط، قوانین تصویب کنیم. نه اینکه قانون کوه با قانون شهر یکی باشد.

محیط کوهستان به عنوان یک اکوسیستم بسیار حساس باید در افکار عمومی شناسانده شود تا آسیب‌ها کمتر شود. وقتی گروه

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

انجمن دوست‌داران دماوندکوه

دماوند عشاق بسیاری دارد. زیبایی مسحورکننده‌اش،دل‌هردلداری‌ر‌ای‌ری‌باید.انجمن دوست‌داران دماوندکوه سمن دیگری است که در زمینه حمایت و حفاظت از دماوند فعالیت دارد.

مهدی مسیحی، مدیرعامل این انجمن می‌گوید: قرار بود در دامنه جنوبی از روستای رینه تا گوسفندسرا جاده‌ای آسفالت احداث شود، این جاده تخریب زیادی را در دماوند باعث می‌شد و ما به همراه علاقمندان کوهستان، با جمع آوری

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

دماوند در شب

لایحه جامع «حفاظت از خاک» که این روزها مراحل تصویب نهایی در مجلس شورای اسلامی را پشت سر می‌گذارد، می‌تواند به سدی در مقابل تغییرات اقلیمی، پیدایش فروچاله‌ها، بحران منابع آبی، فرسایش، آلودگی و حتی قافاق خاک تبدیل شود. ایران با مساحتی بیش از یک میلیون و ۶۴۸ هزار کیلومتر مربع با اختلاف ارتفاع فلات ایران از خلیج فارس تا دریای خزر در فصول مختلف دارای درجه حرارت بین ۳۰ تا بیش از ۵۰ درجه سانتیگراد است که با توجه به شرایط اقلیمی حدود ۷۲ درصد اقلیم آن را خشک و نیمه خشک با بیش از ۵۲ درصد خاک‌های جوان یا خاک‌های مخصوص مناطق خشک تشکیل می‌دهد.

در چنین شرایطی خاک‌های حاصلخیز به طور انحصاری در حاشیه‌شمالی رشته کوه‌های البرز و دشت‌های ساحلی دریای خزر با اقلیم مرطوب و نیمه مرطوب قرار دارند که مساحت آنها از ۳ درصد مساحت کل کشور تجاوز نمی‌کند. در دهه‌های اخیر فرسایش و آلودگی خاک به یکی از تهدیدهای زیست محیطی کشور تبدیل شده که منجر به از دست رفتن خاک آب، و عناصر غذایی موجود در خاک شده است. بر اساس یک بررسی که در مرکز پژوهش‌های مجلس انجام شده، سالانه ۲ میلیارد مترمکعب فرسایش خاک در کشور رخ می‌دهد که این رقم ۷/۶ درصد فرسایش کل خاک جهان را شامل می‌شود اما بر مبنای همین ارقام، فرسایش خاک در ایران سه برابر آسیاست.

علاوه بر آن، سالانه در جنگل‌های شمال کشور ۱۵ تا ۲۵ تن در هکتار فرسایش خاک وجود دارد، در حالی که متوسط جهانی آن ۲/۵ تن در هکتار است، ضمن آنکه میزان سرانه جنگل‌ها در ایران ۲ دهم هکتار برآورد می‌شود اما این شاخص در جهان هشت دهم هکتار است.

اهمیت حفاظت از خاک از آنجایی روشن‌تر می‌شود که بدانیم ایران از نظر توسعه بیابان در رتبه اراضی کشور به دلیل شرایط طبیعی و سازنده‌های زمین شناسی و قرار گرفتن در کمربند خشک جهانی مستعد بیابانزایی است.

در مجموع ۳۲/۵ میلیون هکتار از اراضی کشور را بیابان‌ها تشکیل می‌دهد و ۱۰۰ میلیون هکتار از اراضی کشور به دلیل شرایط طبیعی و سازنده‌های زمین شناسی و قرار گرفتن در کمربند خشک جهانی مستعد بیابانزایی است.

امروزه عوامل انسانی در توسعه بیابان‌دراکوسیستم‌های خشک و نیمه خشک که ناپایداری از ویژگی‌های

اصلی این مناطق است، نقش تشدیدکننده دارد و سهم این عوامل در روند تخریب سرزمین به خوبی نمایان است.

براساس نقشه‌های موجود ۸۵ میلیون هکتار از اراضی کشور را مراعات تشکیل می‌دهد که کاهش هر میلیون هکتار ی باعث افت تولید در مراعات می‌شود زیرا با کاهش بارندگی‌ها گیاهان یکساله نابود می‌شوند. اکنون مراعات درجه سه که بخش عمده اراضی کشور را تشکیل می‌دهند، در معرض بیابان شدن قرار دارند.

تلفیق ایسن و واقعیت‌های طبیعی به همراه آثار عوامل انسانی نظیر الگوهای نامناسب کشت، فشار زیست‌چراوری مراعات، تغییر کاربری جنگل‌ها و بهره‌برداری ناپایدار از سفره‌های آب زیرزمینی سبب شده تا سطح وسیعی از اراضی کشور تحت تأثیر پدیده بیابانزایی قرار گیرد.

واقعیت این است که فرسایش آبی و بادی بخشی از ویژگی‌های ذاتی اقلیم ایران است و مناسب‌فانه اقدام‌های انسانی سبب تشدید فرسایش آن شده است. در بخش کشاورزی هم شاهد فرسایش خاک هستیم؛ کشت در اراضی دیم کم بازده در عرصه‌های شیبدار که شخم در جهت شیب صورت می‌گیرد، سبب ایجاد فرسایش آبی می‌شود. همچنین اراضی زراعی رها شده و همچنین آیش اراضی به ویژه در فصل خشکی و ثوام شدن آن با وزش باد، زمینه‌ساز فرسایش بادی خاک است؛ از این رو حفظ اراضی کشاورزی و جنگلی و غنی‌سازی آنها و تقویت پوشش گیاهی مراعات مهم‌ترین عامل اثرگذار در کنترل فرسایش آبی و بادی است.

آنچه مسلم است باید تلاش شود سهم عوامل انسانی در فرآیند بیابانزایی کاهش یافته و نرخ فرسایش به نرخ قابل قبولی برسد که در این بخش، مراعات نقش تعیین‌کننده‌ای دارند.

امروز ۸۳ میلیون دام در مراعات کشور وجود دارد که بیشترین آسیب را به این عرصه‌های طبیعی وارد می‌کند در حالی که برخی کارشناسان معتقدند می‌توان با برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح با ۵۲ درصد دام موجود در مرع، همین تولید امروز را داشت.

اما با وجود تمامی این تهدیدها، چگونگی برخورد با این مقوله مهم است زیرا می‌توان با مدیریت کارآمد

مانع تبدیل این عرصه‌ها به بیابان‌شند و به همان نسبت با مدیریت غلط می‌توان به فرسایش بادی و آبی در این عرصه‌ها دامن زد.

با خاک چه کرده ایم؟

خاک با داشتن عناصر مغذی همچون کربن، اکسیژن، هیدروژن، نیتروژن، فسفر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، گوگرد، آهن، منگنز، روی، مس، مولیبدن، کلر، آرنون و اسکات بستر مناسبی برای فعالیت‌های کشاورزی، تأمین غذا، پوشش گیاهی، حفظ منابع آبی و تنوع زیستی به شمار می‌رود که طی سالیان اخیر با بی‌توجهی و استفاده نادرست از منابع طبیعی با بحران فرسایش و آلودگی روبرو شده است.

بکارگیری ناصحیح کودهای شیمیایی، سموم، آتش زدن باقیمانده محصولات کشاورزی، تهدیداتی همچون تغییر کاربری، حاصلخیز نبودن خاک، از بین رفتن ریز مغذی‌ها، آلودگی، فرسایش خاکی و در نهایت از دست رفتن آب سفره‌های زیرزمینی، پوشش گیاهی و اکوسیستم از جمله مشکلات مرتبط با حوزه خاک است که در نتیجه غفلت از خاک طی دهه‌های گذشته پدید آمده اند.

این سرمایه ملی با بی‌توجهی صنعت، کارخانه‌ها، مسئولان و مردم با تهدیدهایی نظیر انتقال خاک و رهاسازی فاضلاب توسط انسان و حتی منابع طبیعی موجبات رسوب در آب‌راه‌ها، سد‌ها، بنادر و همچنین آلودگی خاک به سرب، کادیوم و جیوه شده که در نهایت ناسالم شدن برخی محصولات کشاورزی و از بین رفتن منافع ملی کشور را در پی داشته است.

در این میان ضرورت قانون گذاری در زمینه حفظ خاک از تکالیف برنامه سوم توسعه کشور بود؛ آن زمان تهیه پیش نویس این قانون برعهده موسسه پژوهش‌های برنامه‌ریزی و اقتصاد کشاورزی و مشاور پایدار طبیعت به عنوان بخش خصوصی گذاشته شد که پس از مطالعه روی مقررات و مشکلات خاک

در جهان، این پیش نویس تهیه اما بدون هیچ پیگیری

مسکوت ماند.

با تشکیل دفتر تجهیز و نوسازی اراضی کشاورزی

در سال ۹۵ مسئولیت این دفتر در خصوص خاک، پیگیری لایحه جامع خاک به آن محول شد— که این

کار تا سال ۸۸ ادامه یافت و در نهایت در آذر ۱۳۸۸ به پیشنهاد وزارت جهادکشاورزی به دولت رفت و

در دی سال بعد به تصویب هیات وزیران رسید و برای طی مراحل قانونی به مجلس شورای اسلامی ارسال شد.

در سال ۹۰ این لایحه به دولت بازگشت تا ایرادات آن برطرف شود و یکسال بعد یعنی در تیر ۹۱ بار دیگر راهی خانه ملت شد تا فرآیند قانونی را طی کند، اما باز هم به دلیل تغییرات گسترده‌ای که در مجلس روی مواد این لایحه انجام شده بود، در خرداد سال ۹۲ از مجلس استرداد شد زیرا مجلس قصد داشت لایحه حفظ منابع طبیعی را با این لایحه ادغام کند.

در دولت تدبیر و امید بار دیگر موضوع حفاظت از خاک مطرح شد— و در فروردین ۱۳۹۴ این لایحه به تصویب هیات دولت رسید و در اردیبهشت همان سال راهی مجلس شد؛ سرانجام پس از سه سال چکش کاری در ابتدای تیر ۱۳۹۷ کلیات لایحه جامع «حفاظت از خاک» یا ۱۶۱ رأی موافق نمایندگان مجلس شورای اسلامی به تصویب رسید تا اهدافی چون پیشگیری، کنترل آلودگی، تخریب و فرسایش خاک را محقق کند.

لایحه حفاظت از خاک چه می‌گوید؟

کامیاب‌بازرگان رئیس موسسه تحقیقات آب و خاک کشور درباره ویژگی‌های این لایحه توضیح می‌دهد: ارزش و اهمیت خاک بر کسی پوشیده نیست؛ ۹۰ درصد نیاز انسان‌ها را خوراک تشکیل می‌دهد که سبب شده در سال‌های اخیر توجه کشورها به خاک جلب شود. در گذشته تصور می‌شد بدون خاک و با تنوع منابع زنتیکی می‌توان تولیدات غذایی را افزایش داد اما به تازگی به این نتیجه رسیده‌اند که با وجود پیشرفت علم ژنتیک، این مهم پاسخگوی افزایش تولید وجمعیت نیست به همین منظور از سال ۲۰۱۲ برنامه مشارکت جهانی خاک توسط سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) شکل گرفت.

وی می‌افزاید: جهان تلاش دارد با توجه به مقوله خاک و مدیریت آن از طریق جلوگیری از ورود آب آلوده، لجن و کربن به خاک، اهدافی چون تأمین و بالابیش غذا، حفظ ذخایر و منابع آبی و تناوب کشت تأمین کند.

رئیس موسسه تحقیقات آب و خاک کشور

موضوع خاک را برای ایران از دیگر کشورها مهم‌تر

حفاظت از خاک؛ چتری برای ماندگاری حیات

دانشت و تصریح کرد: از مجموع وسعت ۱۶۵ میلیون هکتار اراضی کشور حدود ۱۸/۵ میلیون هکتار یعنی معادل ۱۱ درصد شامل اراضی قابل کشت است.

وی اضافه می‌کند: در پنج سال اخیر حدود ۱۴/۵ میلیون هکتار از اراضی قابل کشت مورد بهره‌برداری قرار گرفته است که نشان می‌دهد در شرایط کنونی نمی‌توانیم از حداکثر پتانسیل اراضی قابل کشت خود استفاده کنیم.

بازرگان ادامه می‌دهد: با توجه به سهم کم اراضی قابل کشت ایران برای تولید محصولات کشاورزی، باید تأمین غذای جمعیت در حال رشد، بیش از دیگر کشورها از خاک حفاظت کنیم؛ از این رو تهدیداتی همچون تغییر کاربری، کاهش کربن عالی، کاهش قوه خاک، فرسایش بادی و آبی باید مورد توجه قرار گیرد.

وی با یادآوری فرآیند ۱۳ ساله تدوین لایحه حفاظت از خاک در ایران تصریح می‌کند: ایجاد قانون جامع آب و خاک از تکالیف برنامه سوم توسعه بود و از این رو در سال‌های ۸۴ تا ۸۵ لایحه جامع خاک در وزارت جهادکشاورزی و به موازات آن لایحه آلودگی خاک در سازمان حفاظت محیط زیست تدوین شد.

به گفته رئیس موسسه تحقیقات آب و خاک کشور، در سال ۸۸ دولت تصمیم گرفت این لایحه را با لایحه منابع طبیعی ادغام کند که به عمر دولت دهم کفاف نداد و سرانجام در دولت یازدهم مقرر شد به طور مجده از لایحه حفاظت از خاک از لایحه منابع طبیعی تفکیک شود.

وی با برشمردن ویژگی‌های لایحه دولت، تهیه نقشه‌های خاک و مقایله با کانون‌های تهدید و آلودگی ناشی از حوادث غیرمترقبه را الزامی دانسته و می‌افزاید: در این لایحه شناسایی، مدیریت و تعیین میزان تخریب و آلودگی عوامل تهدیدکننده منابع خاک کشور، جرایم و نحوه مجازات آن با تهیه نقشه مشخص می‌شود.

بازرگان فرایند فرهنگ سازی در حفظ خاک را از طریق رسانه‌های جمعی مورد تأکید قرار داده و ادامه می‌دهد: ساماندهی عرضه سم و کود بخش کشاورزی که مصرف بی‌رویه آن سال گذشته بوده است کار را در پی‌داشته باشد، در این لایحه مورد تأکید

شنبه ۶ مرداد ۱۳۹۷ - ۱۴ ذی‌القعده ۱۴۳۹ - ۲۸ جولای ۲۰۱۸ - سال نود و سوم - شماره ۲۷۰۶

طبق دستورالعمل ابلاغی وزارت جهادکشاورزی عمل کرده و یک نسخه از نتایج مطالعات خاک شناسی و تناسب اراضی را برای تأیید به این وزارتخانه ارائه کنند.

به گفته رئیس موسسه تحقیقات آب و خاک کشور، همچنین در تبصره دیگری مصوب شد نظارت و تأیید کیفیت مطالعات خاک شناسی و تناسب اراضی برای کاربری‌های کشاورزی و منابع طبیعی با هدف غنای بانک اطلاعات خاک کشور بر عهده وزارت جهاد کشاورزی باشد.

وی ادامه‌دهای وارده به این لایحه در مجلس شورای اسلامی را جزئی عنوان کرده و می‌افزاید: ایراد مبنایی از سوی نمایندگان مجلس به تعدد آیین نامه ها، ضوابط زیست محیطی مصرف کود و سم، شهرک های صنعتی و مناطق آزاد باز می‌گردد.

این مقام مسئول تصریح می‌کند: اجرای این لایحه در صورت تصویب نهایی، به ۱۰ این نامه نیاز دارد که با این کار بخش عمده‌ای از اختیار مجلس در زمینه تدوین ضوابط و مقررات به دولت منتقل می‌شود که نمایندگان آن را نپذیرفتند و بناسن تعداد آیین نامه‌هایی که در دولت تدوین می‌شود، در کمیسیون کشاورزی بازنگری و کاهش یابد.

وی به برخی تغییرهای انجام‌شده در مجلس روی این لایحه اشاره کرده و می‌گوید: برای نمونه ضوابط زیست محیطی و حد مجاز استفاده از کود و سم در برنامه ششم به وزارت بهداشت واگذار شده اما در این لایحه توسعه پیش‌بینی شده است که حدود مجاز از ضوابط کود و سم به وزارت جهادکشاورزی و سازمان محیط زیست ارایه شود که نمایندگان مجلس تشخیص دادند که این ماده خلاف برنامه است.

به گفته بازرگان، به دلیل اختلاف نظر بر سر این موضوع قرار شد این ماده به کمیسیون کشاورزی بازگردانده و اصلاح شود. وی اضافه کرد: براساس این لایحه شهرک‌های صنعتی و مناطق آزاد ملزم به پاکسازی مناطقی‌اند که خاک آنها آلوده شده است اما برخی نمایندگان اصرار دارند به دلیل آزاد بودن فعالیت‌های تجاری در مناطق آزاد، این مناطق مستثنی شوند.

رئیس موسسه تحقیقات آب و خاک کشور افزود: آلودگی خاک یک امر عام است و نمی‌توان خاک مناطق آزاد و شهرک‌های صنعتی را از سایر مناطق کشور مستثنی کرد زیرا آلودگی خاک هم حرکت می‌کند و نمی‌توان اجازه داد در هیچ کجای کشور تخریب یا آلودگی خاک رخ دهد.



قتل سیمیرغ برگزار شد.

رئیسه مجمع عمومی انتخاب شدند.

مدیرعامل شرکت گزارشی از فعالیت

فوق از ۴۰ درصد به ۴۷ درصد افزایش

تبه مدت مشابه سال گذشته، کسب

ل گذشته، کاهش مطالبات سررسید

بیمه، ارتقای جایگاه شرکت در بین

ارایه انواع طرح‌های فروش بیمه‌نامه

جمعیتی بیمه‌گذاران شرکت، توسعه

جنگ بیمه و نمانام‌سازی بالاخص در

کت در سال جاری است.

به سال گذشته، کاهش شش‌واحدی

و نمایندگان برتر هر رشته، اخذ

اخبار کوتاه داخلی

جوانان والیبال جهانی شدند

تیم والیبال جوانان ایران توانست با شکست تابلند علاوه بر فینالیست شدن سهمیه مسابقات جهانی را کسب کندبه گزارش روابط عمومی فدراسیون والیبال، در روز هفتم مسابقات قهرمانی جوانان آسیا دیروز تیم های ایران و ژاپلند از ساعت ۱۸ به وقت تهران در مرحله نیمه ایلی به مصاف هم رفتند.

شاگردان عطایی که در ۴ دیدار قبلی خود تیم های چین، کره جنوبی، هند و قزاقستان را ۳ بر صفر شکست داده بودند، دیروز برای رسیدن به فینال و کسب سهمیه جهانی تابلندی را در پیش داشتند که پریوز را برتری مقابل چین ایلیه به این مرحله رسیدیدین ترتیب ایران توانست علاوه بر صعود به فینال مسابقات قهرمانی جوانان آسیا سهمیه مسابقات جهانی ۲۰۱۹ را هم کسب کندایران با این پیروزی به فینال رسید و در این مرحله به دیداربرنده بازی کره جنوبی و عراق خواهدرفت. دیدار پایانی مسابقات قهرمانی جوانان آسیا امروز از ساعت ۲۰:۳۰ به وقت تهران آغاز خواهد شد.

دومی و سومی قایقرانی جهان برای نمایندگان ایران

نمایندگان قایقران جوان و زیر ۲۳ سال ایران توانستند مقام های دوم و مسابقات جهانی بلغارستان را از آن خود کنند.

به گزارش ایرنا، دیروز با آغاز روز دوم مسابقات آهپای آرام قهرمانی زیر ۲۳ سال و جوانان جهان در پلودیو بلغارستان، قایقران کشورهای ایران در دور نیمه نهایی و فینال هفت ماده به مصاف رقیبان رفتند.

«مانده شورگشتی» در کانوی یک نفره ۵۰۰ متر بانوان جوانان هشتم شد و از راه پایی به فینال بازماند و «عرفان زنده یی» در کانوی یکنفره ۱۰۰۰ متر سوم شد.«محمدحسین رضایی» در کانوی یکنفره ۱۰۰۰ متر مردان زیر ۲۳ سال در جایگاه دوم قرار گرفت.ایران رقابت‌ها امروزدر مواد ۲۰۰متر نیمه نهایی و فینال ادامه داشت و قایقرانان کشورمان با دریافت نوبوروی می‌شوند. مسابقات آهپای آرام قهرمانی زیر ۲۳ سال و جوانان جهان از چهارم مرداد در شهر پلودیو بلغارستان آغاز شده است و دو فردا ادامه دارد.

برنز قزاقان در جایزه بزرگ انگلیس

دولته سرعنی ایران در ماده ۲۰۰متر رقابت‌های جایزه بزرگ انگلیس به مقام سوم رسیدبه گزارش ایسنا، حسن تقیانی دولته سرعنی ایران در جریان برگزاری مسابقات دوومیدانی جایزه بزرگ انگلستان با ثبت رکورد ۲۰/۷۴ در ماده ۲۰۰ متر به مالال برنز رسید.در این رقابت دولته کانادایی با زمان ۲۰/۵۹ در رده نخست و دولته میزبان هم با ۲۰/۶۲ به مقام دوم رسید.



۱۵۰ شرط‌نج باز در جام ملتها دست به مهره می شوند

بیستمین دوره مسابقات شرط‌نج جام ملت های آسیا از دیروز با رقابت‌های بخش ریدید به میزبانی همدان آغاز شد.

به گزارش ایرنا، در آیین آغازین این رقابت ها حمیدرضا حاجی بابایی نماینده مردم همدان و فامنین در مجلس شورای اسلامی، مهرداد پولوزآزاده رئیس فدراسیون شرط‌نج کشور، رسول منعم مدیرکل ورزش و جوانان همدان و عوامل اجرایی کفندراسیون شرط‌نج آسیا حضور داشتند.مسابقات شرط‌نج جام ملت‌های آسیا تا سیزدهم مرداد در دو بخش مردان و بانوان برگزار می‌شود.زیریک به ۱۵۰ ورزشکار از کشورهای مختلف آسیایی در این رقابت‌ها حضور دارند.

جایزاف به تیم قزاقستانی پیوست

هافبک فضل گذشته استقلال با عقد قراردادی به جتسو قزاقستان پیوست.به گزارش ایسنا، ستور جیراف هافبک ازبکستانی فصل گذشته استقلال با عقد قراردادی به جتسو قزاقستان پیوست. جیراف بعد از دو فصل حضور در لیگ ایران، با مسئولان استقلال به توافق نرسید و تصمیم گرفت راهی لیگ قزاقستان شود.ای ه پیشنهاد جیراف مبنی بر عقد قرارداد ۳ ساله و دریافت ۶۰۰ هزار دلار را نپذیرفتند.

سومی سبکتبال ایران در تورنمنت چین

تیم ملی سبکتبال ایران با برتری بر تیم نینجره یکپه کارش در تورنمنت پیکر را با کسب مقام سوم تمام کرد. به گزارش ایسنا، در آخرین روز از تورنمنت چهارجانبه پیک در چین تیم ملی ایران برابر نینجره به میدان رفت و با ۵۸ بر ۷۷ برتری رسید و با دو باخت و یک برد به مقام سوم رسید.تیم ملی زیر ۲۳ سال آلمان و بازی‌های آسیایی آماده می‌کند و در دو تورنمنت به میزبانی چین شرکت کرد و به ایران بازخواهد گشت.

برنامه وزارت بهداشت برای کمک به بیماران خاص

کارشناس مسئول بیماران هموفیلی وزارت بهداشت از ثبت خونریزی‌دهنده هستند.

بیش از ۱۹۰هزار بیمار مبتلا به اختلالات انعقادی در سامانه وزارت بهداشت جبر داد و گفت: یکی از برنامه‌های جدی وزارت بهداشت در این حوزه و در سال ۹۷یجاد مراکز جامع هموفیلی و سایر بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی است.

دکتر راضیه حبوشن‌زاده در گفت‌وگو با اینک به حال حاضر حدود ۱۰هزار و ۵۰۰بیمار مبتلا به اختلالات انعقادی و خونریزی‌دهنده در سامانه وزارت بهداشت ثبت شده‌اند، گفت: حدود ۶۰۰۰تفر از این

بیماران مبتلا به نوع شدید اختلالات خونریزی‌دهنده هستند. وی به اجرای برنامه درمان با مراقبت جامع از بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی اشاره کرد و افزود: در حالت معمولی نباید اجازه دهیم بیمار هموفیلی خونریزی‌کننده،مفصلش تخریب شود و بعد به سراغ ما بیاید تا درمانش کنیم. بنابراین در وهله اول باید پیشگیری کنیم و برای پیشگیری از آسیب‌ها باید زنگی بیمار بهم بیاوریم. یک برنامه جامع داشته باشیم.

حبوشن‌زاده افزود: در برنامه جامع بیماران مبتلا به اختلالات انعقادی یکسری مشاوره‌های

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

تخصصی برنامه‌ریزی شده است. به عنوان مثال با توجه به اینکه بیماران مبتلابه اختلالات انعقادی،فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند، باید هر شش ماه یکبار مشاوره تخصصی عفونی و گوارشی برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی مانند هپاتیت و اچ ای وی برایشان در نظر گرفته شود تا در این مشاوره‌ها ویزیت شده و از حمایت‌های لازم بهره‌مند شوند یا اینکه یک متخصص ارتوپد باید هر شش ماه یکبار بیماران را که هنوز خونریزی‌های زیادی نداشته‌اند،معاینه کرده و اجازه ندهیم که مفصل این بیماران تخریب شود.

ورزشی

پیروزی مدعیان در هفته نخست لیگ برتر فوتبال



بازماندند. در دقیقه ۷۵ ارسال مناسب «بشار رسن» با ضربه سر «کادوین منشا» همراه شد و با فاصله اندکی از دروازه میزبان پیرون رفت.

در ادامه بازیکنان پرسپولیس به خوبی از دروازه خود محافظت کردند تا این دیدار با برتری یک بر صفر شاگردان «ارنکو یوانکویچ» به اتمام برسد.

در این دیدار «علی علپور» «احمد نوراللهی»، «کمال کامیابی نیا» و «سیدجلال حسینی» از پرسپولیس با کارت زرد داور جریمه شدند.

تکیب پرسپولیس یوزیدار رادوشویچ، حسن ماهینی، سیدجلال حسینی، شجاع خلیل‌زاده، محمد انصاری، کمال کامیابی‌نیا، احمد نوراللهی، بشار رسن (آدام همتی)، امید

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

علپور «کادوین منشا»، سیامک نعمتی (شایان مصلح) و علی

مهدوی (محمد لطفی)، حسین کعبی (رضا مغفولی)، امید

سام کن، میلاد قربان زاده، محسن ایران نژاد و محمدرضا

خرستینایی(بعقوب‌کربکی).

نساجی قائمشهر صفر – ذوب آهن اصفهان یک

شاگردان امید‌نمازی هم در نخستین بازی خود توانستند تیم تازه لیگ‌برتری منشا و نساجی را با هدایت جواد نکونام و در حضور چندین هزار هوادار قائمشهری شکست دهند و لیگ‌برتر با ۱ بر ۰ برد شروع کننددر این دیدار، گابریل هراندز، مهاجم جدید و هندوراسی ذوب‌آهن در دقیقه ۱۵ موفق به کشودن دروازه باران جواد نکونام شداین این پیروزی ذوب آهن در بین تیم‌های سه امتیازی قرار گرفت.

فولاد ۲ – پارس جنوبی یک

در حالی که در این دیدار در دقایق پایانی با حساب یک

بر یک گل دنبال می‌شد، فولاد خوزستان توانست در دقایق

پایانی بازی را با پیروزی به اتمام برساند و سه امتیاز بازی

را نصیب خود کند تا پارس جنوبی مست خالی به شهرش

بازگرددبرای فولاد حسن بنی سعید (۵) و مجید لطفی (۹۰)

گل به خودی) و برای پارس جنوبی رضا علیاری (۲۱)

گلزنی کرد.

نظران کفندراسیون فوتبال آسیا (AFC) از امروز تا

هشتم مردابه منظور بررسی شرایط باشگاه‌های فوتبال ایران

و تعدید شرایط حرفه ای به ایران سفر می‌کنند.

به گزارش فدراسیون ، نظاران «ای‌اف‌سی» در طول

سفر خود می‌زان بدهی‌ها، درآمذایی، ورزشگاه‌ها، زمین‌های

تفریحی و ... باشگاه‌های فوتبال را بررسی خواهند کرد.

سهیل مهدی رئیس کمیته صدور مجوز حرفه ای سازمان

لیگ فوتبال با تأیید این خبر افزود: نماینده های «ای‌اف‌سی»

علاوه بر بحث های مرتبط با مجوز حرفه ای باشگاه ها،

گفتگوهای هم‌بازی تدوین برنامه های توسعه، برنامه های

استراتژیک و بلندمدت فوتبال ایران با مسئولان فدراسیون

خواهند داشت.

ایران خدای در فوتبال آسیا (AFC) از امروز تا

هشتم مردابه منظور بررسی شرایط باشگاه‌های فوتبال ایران

و تعدید شرایط حرفه ای به ایران سفر می‌کنند.

به گزارش فدراسیون ، نظاران «ای‌اف‌سی» در طول

سفر خود می‌زان بدهی‌ها، درآمذایی، ورزشگاه‌ها، زمین‌های

تفریحی و ... باشگاه‌های فوتبال را بررسی خواهند کرد.

سهیل مهدی رئیس کمیته صدور مجوز حرفه ای سازمان

لیگ فوتبال با تأیید این خبر افزود: نماینده های «ای‌اف‌سی»

علاوه بر بحث های مرتبط با مجوز حرفه ای باشگاه ها،

گفتگوهای هم‌بازی تدوین برنامه های توسعه، برنامه های

استراتژیک و بلندمدت فوتبال ایران با مسئولان فدراسیون

خواهند داشت.

ایران خدای در فوتبال آسیا (AFC) از امروز تا

هشتم مردابه منظور بررسی شرایط باشگاه‌های فوتبال ایران

و تعدید شرایط حرفه ای به ایران سفر می‌کنند.

به گزارش فدراسیون ، نظاران «ای‌اف‌سی» در طول

سفر خود می‌زان بدهی‌ها، درآمذایی، ورزشگاه‌ها، زمین‌های

تفریحی و ... باشگاه‌های فوتبال را بررسی خواهند کرد.

سهیل مهدی رئیس کمیته صدور مجوز حرفه ای سازمان

امام حسین (ع):

رستگار نمی‌شوند مردمی که
خشنودی مخلوق را در مقابل غضب
خالق خریدند.

بحار الانوار

باهوش اما در مانده



برخی از برنامه‌های تلویزیونی و سریال‌هایی که برای نوجوانان و افراد بزرگسال ساخته می‌شود و بسیار پربیننده و محبوب هستند به مساله بقای انسان می‌پردازند مثلاً اینکه اگر انسان‌ها به منابع حیاتی مثل آب و غذا دسترسی نداشته باشند چطور می‌توانند به حیات خود ادامه بدهند یا چه اتفاقی می‌افتد اگر آدم‌ها در جزیره‌ای گیر بیفتند و آنها برای تامین غذا و نیازهای اولیه خود چه باید بکنند؟

این برنامه‌ها و سریال‌ها بسیار جالب و جذاب هستند اما فقط برای سرگرمی. واقعیت این است که خیلی از کودکان و نوجوانان در برآوردن ساده‌ترین نیازهای خود در مانده هستند چه برسد به اینکه بخواهند به تامین غذا یا ساختن چیزهای تازه فکر کنند. علاوه بر این نظام‌های آموزشی ذهن خلاق کودکان را آنقدر تحت تاثیر و کنترل خود قرار می‌دهند که آنها صرفاً مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها و قوانین ثابت شده را یاد می‌گیرند و پیروی می‌کنند.

در صفحه ۷ بخوانید

پیک تکه آسمان



خدایا

برای آنچه تو فرو بسته‌ای گشاینده‌ای، و برای آنچه تو مشکل ساخته‌ای آسان کننده‌ای، و برای آنکه تو خوار کرده‌ای، یاری دهنده‌ای نیست. پس بر محمد و آلش رحمت فرست، و به رحمت خود در آسایش رای پروردگار من به رویم بگشای و به قوت خود غم را از هجوم بر من شکست خورده ساز.

از نزد خود رحمت و گشایش آسان ارزانی دار، و از لطف خود نجات و خلاصی سریع مقرر ساز و مرا به سبب غلبه غم از رعایت واجبات و به کار بستن مستحیات خود باز مدار زیرا که من ای پروردگار به علت آنچه بر سرم آمده بی تاب و توان شده‌ام و قلبم از تحمل آنچه بر من رخ داده لبریز از غم شده است و تو بر رفع گرفتاری من و دفع آنچه در آن افتاده‌ام قادری.

دعای هفتم صفحه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

کاپ دهنده

خوب و بد کمال گرایی



صفحه ۴



بهترین راههای صرفه جویی در مصرف برق
صفحه ۲



پیشنهاد سرانیز: کوفته ماهی
صفحه ۴



چرا دندان‌ها زرد می‌شوند؟
صفحه ۵



گوشی‌های هوشمند عامل بیش فعالی
صفحه ۷

پنج چهره

علم غزالی

گویند ابو حامد محمد غزالی آن چه را فرا می‌گرفت در دفترها می‌نوشت. وقتی (زمانی) با کاروانی در سفر بود و نوشته‌ها را یک جابسته با خود برداشت. در راه گرفتار راهزنان شدند. غزالی رو به آنان کرد و به التماس گفت: این بسته را از من نگیرید، دیگر هر چه دارم از آن شما دزدان را طمع زیادت شد، آن را گشودند و جز دفترهای نوشته چیزی نیافتند. دزدی پرسید که این‌ها چیست؟ چون غزالی وی را به آن‌ها آگاهی داد، دزد راهزن گفت: علمی را که دزد ببرد، به چه کار آید! این سخن دزد، در غزالی اثری عمیق گذاشت و گفت: پندی به از این از کسی نشنیدم و دیگر در پی آن شد که علم را در دفتر جان بنگارد.

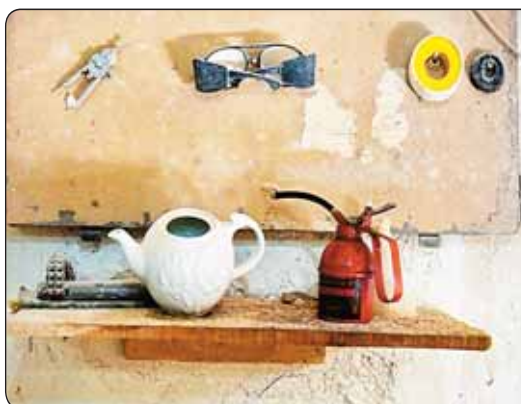
فرار

استاد گفت: خوب به مکالمات بین کودکان گوش کن. مکالمات بین کودکان به این صورت بود:
- الان نوبت من است که فرار کنم و تو باید دنبال من بدوی.
- نخیر الان نوبت توست که دنبال من بدوی.
- اصلاً چرا من هیچ وقت نباید فرار کنم؟
و حرف‌هایی از این قبیل... استاد ادامه داد: همانطور که شنیدی تمامی این کودکان طالب آن بودند که از دست دیگری فرار کنند. انسان نیز این گونه است.

او هیچگاه حاضر نیست با شرایط موجود رو به رو شود و دائم در تلاش است از حقایق و واقعیات زندگی خود فرار کند و هرگز کاری برای بهبود زندگی خود انجام نمی‌دهد. تو از من خواستی یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان را برای تو بگویم و من آن را در چند کلام خلاصه می‌کنم: تلاش برای فرار از زندگی.

شکلات

دختر کوچولو وارد بقالی شد و کاغذی به طرف بقال دراز کرد و گفت: «مامانم گفته چیزایی که در این لیست نوشته بهم بدی، اینم پولش». بقال کاغذ را گرفت و لیست نوشته شده در کاغذ را فراهم کرد و به دست دختر بچه داد. بعد لبخندی زد و گفت: «چون دختر خوبی هستی و به حرف مامانت گوش می‌دی، می‌تونم یک مشت شکلات به عنوان جایزه برداری». ولی دختر کوچولو از جای خودش تکان نخورد. مرد بقال که احساس کرد دختر بچه برای برداشتن شکلات‌ها خجالت می‌کشد، گفت: «دخترم! خجالت نکش، بیا جلو خودت شکلات‌ها تو بردار». دخترک پاسخ داد: «عمو! نمی‌خوام خودم شکلات‌ها رو بردارم، نمی‌شه شما بهم بدین؟» «بقال با تعجب پرسید: «چرا دخترم؟ مگه چه فرقی می‌کنه؟» دخترک با خنده‌ای کودکانه گفت: «آخه مشت شما از مشت من بزرگتره!»



▲ کارگاه قوری سازی به روش سنتی در اصفهان / عکس‌ها: تسنیم

• یگانه خدماتی

حتما شما هم این روزها خاموشی و قطع شدن برق را در منزل و محل کار تجربه کرده اید. کم آبی باعث شده تولید برق در نیروگاه‌ها با مشکل مواجه شود و تا حدودی تولید و مصرف برق به اصطلاح سر به سر شود. همین مساله خاموشی‌ها را کلید زد که در این گرما و روزهای طولانی بیشتر اذیت مان می‌کند. البته وزارت نیرو و اداره برق اعلام کرده‌اند که اگر مردم صرفه جویی کنند شرایط بهتر می‌شود و شاید حتی دیگر برق مان قطع نشود.

لامپ اضافی خاموش!

مصرف انرژی در ایران بالاست و در این زمینه فقط مردم و خانه‌ها مقصر نیستند. بسیاری از اداره‌ها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی بیش از حد برق و آب و گاز مصرف می‌کنند و این مساله کشور را با مشکل مواجه کرده است. آنچه همه یادشان می‌رود این است که منابع تولید انرژی محدود است و با هر مشکلی ممکن است این منابع با خطر مواجه شوند. صرفه جویی‌های ما فقط مشکل امروز خودمان را حل نمی‌کند بلکه می‌توانیم این انرژی‌ها را برای نسل‌های بعد و فرزندان مان حفظ کنیم.

اداره برق اعلام کرده است تنها با ۱۰ درصد صرفه جویی در مصرف برق مشکلی که اکنون با آن مواجهیم تا حدود زیادی حل می‌شود اما بسیاری از ما راه‌های صرفه جویی و مصرف بهینه را نمی‌دانیم. در واقع صرفه جویی فقط خاموش کردن لامپ‌های اضافه نیست!

البته باید بدانید که یکی از مهمترین راه‌ها همین است؛

۱- تا جایی که می‌توانید و تا وقتی خورشید غروب می‌کند خانه و اتاق‌هایتان را با نور طبیعی روشن نگه دارید و بعد از تاریک شدن هوا لامپ‌ها را روشن کنید.

۲- بایسد لامپ‌های خانه را با لامپ‌های کم مصرف و LED عوض کنید. مصرف این لامپ‌ها بسیار کمتر است.

۳- وقتی در اتاق هستید و در آشپزخانه یا اتاق‌ها کسی نیست حتما لامپ‌های آنها را خاموش کنید.

۴- برای روشن کردن راه پله‌ها و راهروها از لامپ‌های چشمی که سنسور حرکتی دارد استفاده کنید تا همیشه لامپ‌ها روشن نماند.

۵- سه راهی‌ها، شارژرها و وسایلی که در حالت استندبای قرار می‌گیرند هم مصرف دارند. وقتی گوشی موبایل تان شارژ شد حتما شارژر را از برق بکشید. سه راهی‌ها را وقتی به آنها نیازی ندارید از برق بکشید.

استفاده بهینه از لوازم خانگی

بخش زیادی از برقی که مصرف می‌کنیم مربوط به وسایل خانگی است. از یخچال تا ظرفشویی، اتو

بهترین راه‌های صرفه جویی در مصرف برق



و... درست استفاده کردن از این وسایل باعث می‌شود برق کمتری مصرف کنید.

۱- رعایت مصرف در ساعات اوج مصرف بسیار مهم است. در تابستان ساعات اوج مصرف ۱۲ تا ۱۶ و ۲۰ تا ۲۳ است. سعی کنید در این ساعات از وسایل پرمصرفی مثل اتو و ماشین ظرفشویی و لباسشویی استفاده نکنید.

۲- بهتر است این وسایل را با هم روشن نکنید. مخصوصا در تابستان. وقتی کولر روشن است اتو نزنید یا ماشین لباسشویی روشن نکنید.

۳- از ماشین ظرفشویی و لباسشویی زمانی استفاده کنید که کاملا پر شوند.

۴- وقتی تلویزیون نگاه نمی‌کنید آن را روشن نگذارید.

۵- یخچال و فریزر را بر روی سطح تراز و صاف قرار دهید تا در یخچال بطور کامل بسته شود.

۶- یخچال و فریزر را در مکان‌هایی که گرم نمی‌شوند قرار دهید. آنها را نزدیک گاز یا در معرض تابش مستقیم خورشید قرار ندهید.

۷- تنظیم صحیح ترموستات یخچال و فریزر نقش بسیار مهمی در کاهش مصرف انرژی این وسایل دارد. ترموستات فریزر را بین ۱۵ تا ۱۸ درجه سانتی گراد زیر صفر و درجه ترموستات یخچال را بین ۳ تا ۴ درجه بالای صفر تنظیم کنید.

۸- چیدن مواد به صورت مرتب باعث می‌شود که دسترسی به آنها آسان‌تر بوده و هنگام گذاشتن یا برداشتن آنها در یخچال و فریزر کمتر باز بماند.

۹- ظرفهای حجیم را داخل یخچال نگذارید چون فضای بی مورد زیادی اشغال می‌کند که باعث افزایش مصرف انرژی می‌شود.

۱۰- تا جایی که ممکن است به جای استفاده از خشک کن ماشین لباسشویی از هوای آزاد برای خشک کردن لباس‌ها استفاده کنید.

۱۱- اگر به آب گرم دسترسی دارید ماشین ظرفشویی را به شبکه آب گرم متصل کنید تا برای گرم شدن آب برق مصرف نشود.

مدیریت مصرف کولر

در این روزهای گرم کولرها و اسپلیت‌ها بسیار پرکارند و نمی‌شود بدون آنها این روزها را گذراند. اما مصرف این وسایل بالاست و باید حواس مان باشد و درست از آنها استفاده کنیم.

۱- کمتر کولر را روی دور تند بگذارید چون مصرف بسیار بالایی دارد. اینکه روی کولر سایبان بزنید بسیار در کاهش مصرف آن موثر است.

۲- مسیر کانال کشی کولرها را با پشم شیشه عایق کاری کنید تا سرما در مسیر انتقال، هدر نرود.

۳- ۲۵ تا ۲۳ دمای اسپلیت‌ها را خیلی پایین نیاورید. عدد ۲۳ تا ۲۵ مناسب است و هم خنک می‌شوید و هم

دستگاه برق کمتری مصرف می‌کند. ۴- در ساعات اوج مصرف به ازای هر یک ساعت مصرف نیم ساعت کولر را خاموش کنید. ۵- نصب سایبان روی کولرهای آبی تاثیر زیادی در کاهش مصرف برق دارد.

صرفه جویی در محل کار

ساعات زیادی از روز را در محل کار هستیم و به همین دلیل هم در این مکان‌ها برق زیادی مصرف می‌کنیم. فکر نکنید چون پرداخت هزینه برق با شما نیست می‌توانید از آن زیاد استفاده کنید. صرفه جویی در محل کار هم به شبکه برق کشور کمک می‌کند.

۱- اگر بیش از چند دقیقه از اتاق بیرون می‌روید چراغ آن را خاموش کنید.

۲- سعی کنید میز کارتان را جایی قرار دهید که به خوبی با نور آفتاب روشن شود و نیازی به چراغ اضافه نداشته باشید.

۳- استفاده از کولر را در محیط کار مدیریت کنید. در اتاق‌هایی که جمعیت کم است یا ساعاتی از روز خالی هستند کولر را روشن نگذارید.

۴- هنگام خروج از محل کار کامپیوتر و مانیتور آن را کاملا خاموش کنید و در حالت استندبای قرار ندهید.

۵- وقتی از محل کار بیرون می‌روید تمام چراغ‌ها را خاموش کنید.

تئاتر

ضیافت



نمایش ضیافت شبانه‌ای برای مریم، این روزها در عمارت نوفل‌لوشاتو، سالن ۱ روی صحنه است و تا اول شهریورماه هر شب ساعت ۲۱:۳۰ اجرایی ۷۵ دقیقه‌ای دارد.

این نمایش کاری است به نویسندگی مریم تاجیک و روزبه روحی پور که خود روزبه روحی پور هم آن را کارگردانی کرده است. این نمایش با نگاهی آزاد به «ضیافت» مسعود کیمیایی ساخته شده و ماجرای دختری به نام شیرین را روایت می‌کند که بعد سالها کافه ماه طاووس را تعطیل می‌کند و تدارک یک ضیافت شبانه را می‌دهد.

تعدادی از همکلاسی‌های دوره دانشگاه او هم به این مراسم دعوت هستند اما همه می‌آیند جز شبنم. ریحانه سلامت، فریدفرهنگ، هدیه رضایی، گل ناز عباسی، علی توانگری، گلبرگ بقایی، سید پویا بیکی، محمدرضا جمالی، متین نظری و ساغر مسعودی در این نمایش بازی می‌کنند.

سینما

به وقت خماری



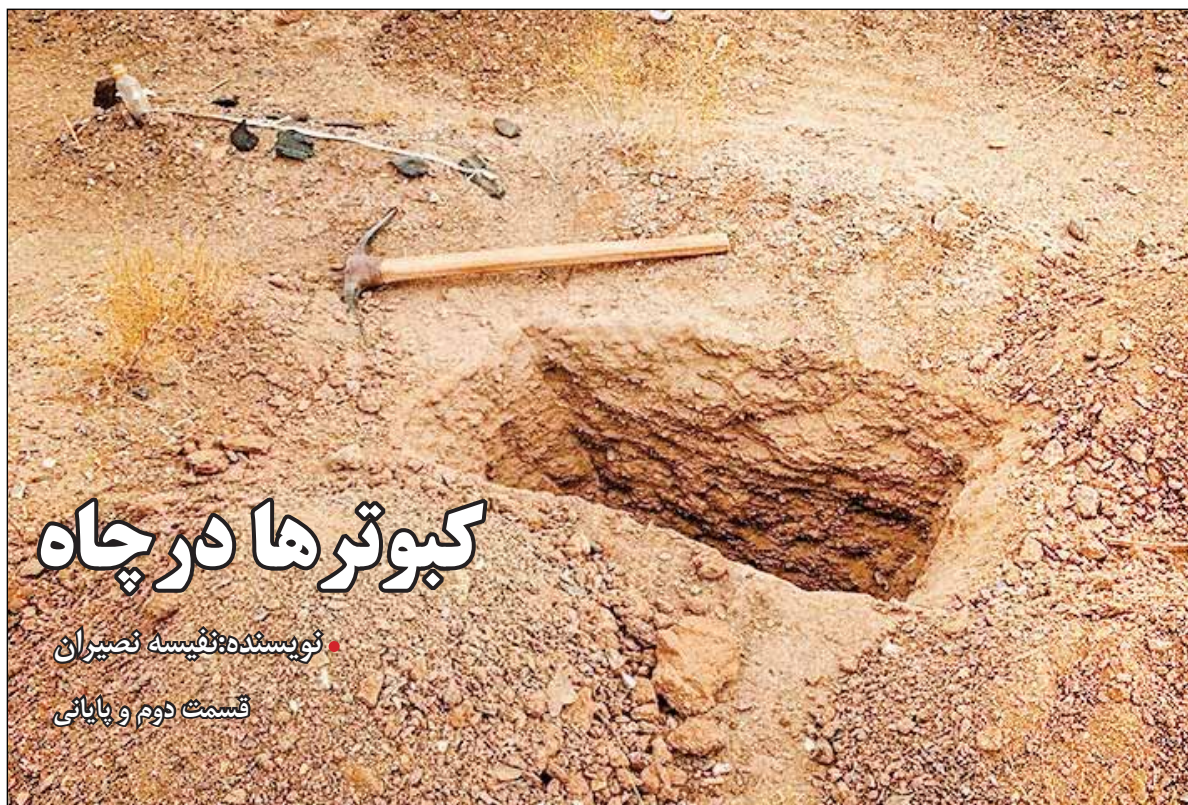
به وقت خماری فیلمی به کارگردانی محمدحسین لطیفی با نویسندگی احمد رفیع‌زاده و تهیه‌کنندگی جمال گلی است که اگر اهل تماشای فیلم‌هایی با تم طنز باشید، تماشایش را به شما توصیه می‌کنیم. این فیلم یک کمدی - اجتماعی درباره مراسم ازدواج و ماجراهای جانبی آن است.

قرار است برای دختر یک خانواده پر جمعیت خواستگار بیاید اما حضور خواستگار اتفاقات مختلفی را رقم می‌زند.

در این فیلم مجموعه‌ای از بازیگران جدید و قدیمی و چهره‌های سرشناس سینمای ایران مثل هنگامه قاضیانی، مهدی فخیم زاده، پوریا پورسرخ، رعنا آزادی ور، بهروز بقایی، شهره لرستانی، ابوالفضل پورعرب، هومن برق‌نورد، سیما تیرانداز، هنگامه حمیدزاده، علی سلیمانی و هادی کاظمی نقش آفرینی می‌کنند.

پیشنهاد هفته

این روزهای بلند تابستانی فرصت خوبی است تا عصرهایتان را در کنار خانواده و در گوشه و کنار شهر بگذرانید؛ با تفریحات ساده‌ای که می‌تواند شما را به هم نزدیک‌تر کند و بهانه‌های تازه‌ای برای با هم شاد بودن به دستتان دهند. ما هم برای شما پیشنهادهایی داریم که شاید به کارتان بیایند.



کیوترها در چاه

نویسنده: شپسسه نصیران

قسمت دوم و پایانی

بغل رودخونه کفتر چاهی بگیرم. می‌خواستم دل مادرو به دست بیارم. نمی‌دونستم یه عمر از دستش می‌دم. نفرینم کرد و خودشو زد.

همه این سال‌ها می‌گم چه خوب شد تو التماس کردی باهامون بیای. تو که شاهدی من کاری به امیر نداشتی. اگه صبحش با امیر دعوا کرده بودم و گفته بودم، می‌کشتی از حرصم گفتم. به خاطری خیالش گفتم.

به خاطر اینکه هرکاری می‌کرد بازم همه طرفشو می‌گرفتن. زده بود موتورمو له کرده بود، اما هیچکس چیزی بهش نگفت... دایی از جا بلند شد و لابه‌لای قبرها گذشت. من و مادر هم پشت سرش. تند می‌رفت. جلوی در قبرستان کنار اسب سنگی ایستاد تا ما برسیم.

توی کوچه هم جلوتر از ما می‌رفت. من و مادر تقریباً دنبالش می‌دویدیم. مامان گفت: «برات ترشی و مربا گذاشتم.» چیزی نگفت. باز مامان گفت: «بیا صبحونه بخور بعد برو.» او جواب نداد. مامان دیگه ساکت شد تا رسیدیم جلوی درخانه پدربزرگ. دایی زودتر رسید. باز ایستاد تا ما به او رسیدیم. به مادرش گفت: «من دیگه تو نیمایم. ساک منو بیار جلوی در.» مامان که با ناراحتی رفت توی خانه، دست کشید روی سر من و برای سومین بار به من خندید.

جیغتو که شنیدم، گونی کفتر رو انداختم ته چاه و دویدم. دستش را گذاشت روی لبه سیمانی. من به عکس دایی امیر روی قبرش نگاه کردم و بعد به دایی رضا که روی پیشانی و بغل چشمهایش خط افتاده بود.

مادرم راه افتاد دنبال دایی رضا. گفت: «الان دیگه، هرچی بگیرم بی فایده است. تو بمون رضا. بمونی، همه‌مون از این عذاب راحت میشیم. خودتم هرچی تو غربت باشی بیشتر عذاب می‌کشی.» دایی باز گفت: «صبحش موتور منو برده بود بیرون. کوفته بود توی دیوار کوچه. صورت خودشم زخمی شده بود. دعوا مون شد.

یکی از کفترهای پاپر سفیدشو گرفتم گفتم بال و پرش رو می‌کنم. بعد دعوا مون شد. مامان اومد سوامون کرد. طبق معمول طرف اونو گرفت. گفت اون کوچیک‌تره. کفتره رو ول کردم.

آینه و چراغ موتورم شکسته بود. دم ظهر رفته بود دو تا کفتراشو فروخته بود و پولشو آورد که من خرج آینه و چراغ موتور کنم. یه روغنم برای خودش خریده بود.

برای زخم‌های صورت و پشت دستش. خودم براش از اون روغنم زدم رو زخمهایش. بعد بهش قول دادم که عصری ببرمش از چاه‌های

نزد. مامان گفت: «خوب اون دلش می‌خواست تو این سال‌ها بیای به مادرت سرزنی. تو بچه بزرگش بودی.» دایی خندید و نشست. به دیواره سیمانی تکیه داد. گفت: «رفته بودم پشت هفت تا کوه سیاهی که گفته بود، گم بشم منو نبینه. قسم خورده بودم نیام تا نبینم. یه وقتی هم اومدم که چشاش بسته باشه منو نبینه.» بعد سیگاراش را آتش زد.

مامان گفت: «ولی چشاش باز بود که مُرد. همه می‌گفتن چشم به رات بوده. رضا تقصیر تو نبود. من گفتم بریم تو آب. من داشتم می‌رفتم ته آب. من گفتم هرچی رضا رو صدا زدیم جواب نداد...» دایی سیگاراش را نصفه خاموش کرد.

«رفتم برای امیر چاهی بگیرم به تلافی صبحش که سسر موتور من و کفتراش دعوا مون شده بود. من که می‌دونستم اونا امیرو بیشتر دوست دارن. ناراحتش نبودم. از دست اون عذاب نمی‌کشیدم که اونو سر به نیست کنم.

کاشکی اون روز هیچ وقت نیومده بود. کاشکی من جای امیر مرده بودم. به خدا اگه امیر منو هم کشته بود هیچ کس کارش نداشت.» مامان رفت جلوتر. رو به روش ایستاد و گفت: «به خدا حلالم کسی کارت نداره.» دایی گفت: «من کاری به امیر نداشتیم.» بعد مکث کرد و قبر دایی امیر را نگاه کرد. «دم چاه بودم. صدای

مامان رفت جلوتر. «نکش رضا، ناشتا» باز گفت: «به خدا من عمدی نگفتم. می‌خواستم توضیح بدم. اولش ترسیدم بندازن گردن من ولی بعد همه چیزو گفتم. من گفته بودم بریم تو آب. من داشتم غرق می‌شدم. نمی‌دونم چرا مامان همچنین کرد. چرا بابا هلت داد تو دیوار. به خدا یه مدت بمونی همه چی درست می‌شه. اصلاً همه یادشون رفته.»

دایی گفت: «من یادم نرفته که. یادم نرفته که بابا منو چسبوند گوشه دیوار و گفت تو امیرمو مٹ یوسف کردی. فقط یوسف یعقوب برگشت. یوسف من دیگه برنمی‌گرده. من که اینا رو یادم نمی‌ره. تو که شاهدی، امیر چشم من بود. جون من بود.»

«خوب بگه رضا. اونوخ عصبانی بود. ناراحت بود. داغدار بود.» دایی سیگار بی آتشش را گذاشت روی لبش. گفت: «فکر کردی من نبودم؟» مادرم رفت طرفش. دوباره موهایش ریخته بودند توی صورتش. «بودی. بودی. بودیم. ولی اینا که نمی‌دونستن چی شده.»

«هنوزم نمی‌دونن. دیروز ده بار بهم گفت چلغوز. آره من چلغوز بودم که از بچگی کار کردم. من چلغوز بودم که به گناه نکرده قاتلم کردن.»

از صدای دایی خوشم آمده بود. شبیه دایی عمران حرف می‌زد. مادرم همیشه می‌گفت: «صدای عمران، مثل صدای رضاست.» موهای پشت گوش دایی رضا سفید شده بود. فکر کردم اگر دایی امیر هم زنده بود حتماً موهایش سفید شده بودند.

دیشب مامان قبل از شام به بابام گفت: «اگه امیر زنده بود الان هر دوتا شون زن و بچه داشتند. مادرم هم اینقدر زود نمی‌مرد.»

دایی باز گفت: «دیشب ندیدی چطوری نگام می‌کرد. بعد تو می‌گی الان همه دیگه می‌دونن.» سر شام دایی نشسته بود رو به روی آقا جون. مامان که دراز شد توی سفره برای دایی کلم ترشی بگذارد، آقا جون گفت: «ترشی نخورین با این همه گریه و لرزه.» ولی اخم‌هایش توی هم بود و زیر چشمی دایی را می‌پایید. دایی با پشت فاشق کلم‌ها رو هل داد گوشه بشقابش.

بعد از شام هم توی اتاق ننماند. دنبال مادر وسایل سفره را جمع کرد و آمد بیرون. ایستاد کنار مادرم به ظرف شستن. باحوصله ظرف‌ها را آب می‌کشید. ندیده بودم مردهای خانه ظرف بشورند. مادرم این پا و آن پا کرد. بعد پرسید: «کی برمی‌گردی؟» دایی مادرم را نگاه نکرد. قابلمه را چند بار توی ظرفشور تکاند و گذاشت روی پارچه کنار ظرفشور. بعد گفت: «صبح.» مادرم دیگر حرفی

کتاب

مردی که به شیکاگورفت

پیشنهاد این هفته ما برای کتاب خوان‌ها، داستان کوتاه مردی که به شیکاگو رفت، اثر ریچارد رایت با ترجمه مریم



حاجونی نشر افق است. نویسنده آمریکایی این اثر در طول زندگی‌اش تبعض و خشونت علیه سیاه‌پوستان را تجربه کرد. او داستان‌های زیادی با موضوعات نژادی نوشت، به‌طوری که آثار او را در تغییر روابط نژادی در آمریکای اواسط قرن بیستم مؤثر می‌دانند. او در داستان مردی که به شیکاگو رفت، ناملایمتهای جامعه آمریکا نسبت به کارگری سیاه‌پوست را به نقد می‌کشد. و داستان مرد سیاه‌پوستی را روایت می‌کند که برای پیدا کردن کار، و زندگی کم‌رنج‌تر، از جنوب به ایالت‌های شمالی آمریکا کوچ کرده و به شهر شیکاگو می‌رود. این کتاب ۸۰ صفحه دارد و چاپ دوم آن به قیمت ۵ هزار تومان به فروش می‌رسد.

موزه

موزه چای

موزه تاریخی چای ایران یکی از مکانهای دیدنی شهر لاهیجان است که در سفر به شمال باید حتماً از آن دیدن کنید. چایکاری در ایران برای نخستین بار به همت «حاج محمد میرزا کاشف‌السلطنه



چایکار» در سال ۱۳۱۹ ه‍.ق در لاهیجان آغاز شد و حالا مزار کاشف‌السلطنه روی تپه‌ای از چای تبدیل به موزه چای کشور شده است.

این مجموعه هم‌اکنون با داشتن ادوات و وسایل سنتی و تخصصی مربوط به چای و مدارکی مربوط به چگونگی فعالیت‌های پدر چای ایران پذیرای گردشگران است. به جز اسناد تاریخی، دو سماور روسی، سینی نقره، انگاره ساخت اصفهان، پیمانه و جعبه چای، چپک کیسه‌ه توتون، قهوه‌خوری چینی، مشربه و دست‌نوشته‌های کاشف‌السلطنه از دیدنی‌های این موزه هستند.

گشت و گذار

اولنگ



جنگل اولنگ، یکی از زیباترین جنگل‌های ایران است که در ۵۰ کیلومتری شمال شاهرود قرار دارد که می‌توان آن را بهشتی در دل شاهرود دانست. این جنگل از

شمال به جنگل‌های استان گلستان، از شرق، غرب و جنوب به ارتفاعات حوضه آبریز شهرستان شاهرود محدود می‌شود. ارتفاع زیاد جنگل از سطح دریا، پایین بودن درجه حرارت در فصل گرما و وجود چشمه‌سارهای فراوان و پوشش جنگلی متنوع این منطقه باعث ایجاد تنوع گیاهی و جانوری شده است. از جانوران این منطقه می‌توان خرس قهوه‌ای، گرگ، پلنگ، خوک وحشی، شغال، روباه، خرگوش، کل و بز، شوکا و از پرندگان کبک، کبوتر جنگلی، بلدرچین، عقاب جنگلی، کرکس، شاهین، فاخته، قرقاول را نام برد.

پیشنهادهای سرآشپز

کوفته ماهی

در برنامه غذایی بیشتری ما، ماهی جای چندانی ندارد اما غذاهای دریایی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین هاستند. اگر اعضای خانواده تان ماهی را زیاد نمی‌پسندند، بهتر است آن را با روش‌های خلاقانه بپزید و جلوی‌شان بگذارید. به این ترتیب جای هیچ بهانه‌ای باقی نمی‌ماند! کوفته ماهی یکی از همین غذاهای خلاقانه و خوش طعم است که پخت آن را به شما آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

تخم مرغ	۴ عدد
نان تست	۴ عدد
فیله ماهی	یک کیلو
پیاز	۲ عدد
جعفری	۲ قاشق غذا
سیر	۳ حبه
آرد سوخاری	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
آرد سفید	به میزان لازم

طرز تهیه:

فیله ماهی را با پیاز و سیر دو بار چرخ کنید. نان تست را در آب یا شیر به مدت ۱ دقیقه خیس کنید تا نرم شده و آب اضافی آن را بگیرید و با



ماهی چرخ شده به خوبی ترکیب کنید.

ظرفی ریخته، با زعفران آغشته کرده و با چنگال بزنید. سپس کوفته‌ها را به ترتیب در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ نمایید. این غذا را با نان و سس‌های دلخواهتان سرو کنید.

۲۰ راز کدبانوگری

هستند می‌رسد، گرم شده است.

۱۰- هنگام سرخ کردن مواد غذایی، حرارت را از ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بالاتر نبرید. بعد از هر بار سرخ کردن، روغن درون ظرف را خالی و با دستمال آن را پاک کنید



دوباره روغن بریزید و مواد غذایی را سرخ کنید اما بعد از ۸ بار حتما ظرف را بشویید. مواد غذایی سرخ شده را در اتمام کار روی حوله کاغذی بگذارید تا روغنشان خوب گرفته شود.

۱۱- اگر برنج بیش از حد جوش خورد، ۲-۳ قاشق غذاخوری آبلیمو به آن اضافه کنید تا وانرود.

۱۲- اگر می‌خواهید سیب‌زمینی هنگام پختن ترک نخورد، قبل از پختن کمی کره یا روغن روی آن بمالید.

۱۳- بعد از اینکه کارتان با سیر تمام شد، قبل از اینکه دستانتان را بشوید، آن‌ها را به مدت ۳۰ ثانیه به یکی از ظروف استیلی که در آشپزخانه دارید، بمالید، سپس آن‌ها را بشوید. این کار باعث می‌شود بوی سیر از بین برود.

۱۴- زمانی که قرار است چیزی را زیاد سرخ کنید، آن را با یک انبر دسته بلند به مدت

پنج ثانیه داخل روغن داغ تابه نگه دارید. این کار باعث می‌شود که آن غذا شکل ظاهری‌اش را از دست ندهد و به کف تابه یا به غذاهای دیگری که در تابه هستند نچسبد.

۱۵- برای درست کردن سس سالاد، ابتدا نمک را با مقداری روغن زیتون مخلوط کنید. این کار باعث می‌شود زمانی که به آن سرکه اضافه می‌کنید، سس شما ترد بماند.

۱۶- بعد از اینکه دانه‌های ذرت را از بلال پخته جدا کردید، با پشت چاقو، دوباره روی بلال بکشید تا شیر باقیمانده در بالا خارج شود و طعم بی‌ظیری به غذای شما بدهد. بلال را روی سطح کار قرار داده و با یک چاقوی تیز به صورت افقی دانه‌های آن را جدا کنید. حالا پشت چاقو را روی بلال روی قسمت‌های بدون دانه آن بکشید تا شیر داخل آن‌ها خارج شود.

۱۷- زمانی که می‌خواهید سبزی خرد کنید، مقداری نمک روی سطح کارتان بریزید. این باعث می‌شود موقع ریز کردن، سبزی‌ها به اطراف پراکنده نشوند.

۱۸- اگر می‌خواهید گل کلم بپزید، مقداری شیر و نمک به آب آن اضافه کنید تا همچنان سفید باقی بماند، سپس آن را داخل آب یخ فرو کنید تا پختش متوقف شود.

۱۹- مزه دار کردن گوشت با مرکبات باعث می‌شود که کاملاً ترد و خوشمزه شوند. اگر مرکبات دوست دارید، همراه کردن مقداری آب لیمو یا آب پرتقال، همیشه بهترین راه برای داشتن یک بشقاب غذای خوشمزه است.

۲۰- از گوشتی استفاده کنید که یک لایه نازک چربی اطراف یکی از لبه‌هایش داشته باشد. گوشت را از قسمتی که چربی دارد، با یک انبر داخل تابه قرار دهید. وقتی چربی آب شد، گوشت را به طور کامل داخل تابه قرار داده و سرخ کنید.

آشپزی روزی

سالاد تن ماهی و برنج

سالادها اگرچه در فرهنگ غذایی ما بیشتر کارکرد پیش غذا یا کنار غذا را دارند اما در واقع اگر خوب و غنی و کامل باشند می‌توانند یک وعده غذایی سبک و سالم تلقی شوند. سالاد تن ماهی و برنج هم همین طور است و با طبع آن می‌توانید یک شام سبک و کامل نوش جان کنید.

مواد لازم:

برنج پخته	۶۰۰ گرم
تن ماهی	۵۰۰ گرم
نخودفرنگی	۱۰۰ گرم
گوچه فرنگی	۴ عدد
پیازچه	۴ عدد
جعفری	به مقدار دلخواه
روغن زیتون	به مقدار دلخواه
سس مایونز	۳ قاشق غذاخوری
لیموترش	۲ عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم

طرز تهیه:

برنج را در یخچال بگذارید تا خنک شود. سپس آن را در یک کاسه بزرگ بریزید و با استفاده از یک چنگال دانه‌های چسبیده به هم را از هم جدا کنید. تن ماهی را به برنج اضافه کنید و خوب هم بزنید. بعد از آن نخودفرنگی، گوچه، پیازچه، جعفری را اضافه کنید. در ظرف جداگانه‌ای، سس مایونز، آبلیمو و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید و با نمک و فلفل طعم دار کنید. سس را با بقیه مواد مخلوط کرده و سرو کنید.

دنیای شیرین

تارت توت فرنگی

مواد لازم برای داخل تارت:

توت فرنگی خرد شده	۵۰۰ گرم
لیموترش	یک عدد
نعنا	۱۲ برگ
تخم مرغ	۳ عدد
کره نرم شده	۸۵ گرم
شکر	۱۷۵ گرم
ژلاتین	۴ برگ
نمک	نوک قاشق چایخوری

مواد لازم برای خمیر:

آرد سفید	۲۵۰ گرم
پودر شکر	۳۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
آب سرد	۲ قاشق
شیر	۲ قاشق
وانیل و نمک	نوک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

آرد را با پودر شکر، نمک و وانیل مخلوط کنید. کره سرد را از یخچال بیرون آورید و تکه تکه کنید، سپس درون مخلوط آرد بپاندازید. مواد را داخل میکسر بریزید و بگذارید کمی با هم مخلوط شوند و کره نرم شود. سپس آب سرد و شیر را به مواد اضافه کنید و با نوک انگشتان کمی ورز دهید تا حالت خمیری پیدا کند. خمیر را در سینی پهن کنید و روی آن را با پلاستیک بپوشانید و ۲ ساعت در یخچال بگذارید. سپس با وردنه نازک کرده و در قالب بیندازید و در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. برگه‌های ژلاتین را در آب کاملاً سرد بریزید به طوری که روی آب شناور باشند. توت فرنگی‌ها را در غذاساز پوره کنید و در یک قابلمه بپزید. تمام مواد روی تارت را بجز ژلاتین در آن ریخته و هم بزنید. ۱۰ دقیقه بعد مواد را از صافی رد کنید و ژلاتین را از آب بگیرید و فشار دهید تا آب اضافه آن گرفته شود. سپس در مایع توت فرنگی بریزید تا کاملاً حل شود. بعد مایه را با یک ملاقه روی نان تارت بریزید و یک شب در یخچال بگذارید تا ببندد.



شب‌ها مراقب پوستتان باشید

پوست در شب خود را بازسازی می‌کند پس حتما قبل از خواب صورتتان را بشوید. اینکه در طول شب از اشعه‌های مضر خورشید در امانید برای داشتن پوستی سالم کافی نیست. اگر پوست قبل از خواب تمیز نشود، تمام آلودگی‌ها جذب آن شده و بشدت به آن آسیب می‌رسد. برای اینکه پوستتان کاملاً تمیز شود بهتر است به جای مواد شیمیایی، از مواد طبیعی مثل اوت میل استفاده کنید.

شب‌ها پوست رطوبت خود را از دست می‌دهد. در طول روز پوست برای محافظت از خود چرب‌تر و مرطوب‌تر می‌ماند، اما شب‌ها این رطوبت طبیعی بافت پوست به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد. علاوه بر این بدن به طور کلی در هنگام خواب آب دریافت نمی‌کند. بنابراین پوست شما بیشتر در معرض خشکی و انواع دیگر آسیب‌های پوستی خواهد بود. از استفاده از مرطوب‌کننده‌ها غافل نشوید. کرم‌های حاوی انواع قارچ‌ها و آلوئه‌ورا از بهترین گزینه‌ها هستند.

همچنین بهتر است بدانید که در طول شب، انواع محصولات مراقبتی پوست بهتر جذب آن خواهند شد. بنابراین ماسک‌ها و کرم‌هایتان را علاوه بر روز حتماً شب‌ها هم استفاده کنید.



برای مراقبت از پوست، برنامه‌ای ویژه و روزانه داشتن بسیار ضروری است. اکثر افراد هنگام صبح وقت کافی برای پرداختن به سلامت پوست ندارند. اما هنگام شب، پوست وقت دارد خود را بازسازی و ترمیم کند. بسیاری از کارهای روزمره سلامت پوست ما را به خطر می‌اندازند چرا که پوست همواره در معرض اشعه‌های ماوراء بنفش و آلودگی‌های محیطی قرار می‌گیرد. بنابراین لازم است شب، به‌عنوان زمانی برای احیای پوست در نظر گرفته شود.

شکلات تلخ را دست کم نگیرید



کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که عاشق شکلات نباشد. شکلات نه تنها خوشمزه و لذیذ است، بلکه فواید بسیاری هم دارد. شکلات تلخ مملو از مواد معدنی نظیر مس، آهن، پتاسیم، منیزیم و کلسیم است.

مصرف شکلات تلخ می‌تواند اشتها به مصرف قندهای تصفیه شده را که عامل اصلی مقاومت انسولین است را کاهش دهد. مقاومت انسولین علت اصلی سندروم تخمدان پلی کیستیک است. در زنان مبتلا به تخمدان پلی کیستیک، مقاومت انسولین می‌تواند موجب اختلال در چرخه ماهانه تخمک گذاری و قاعدگی شود و ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد.

همچنین شکلات تلخ آرامش بخش است و استرس‌ها را از بین می‌برد چون موجب آزاد شدن بتا آندورفین‌هایی می‌شود که مسئول ایجاد حال خوب روانی و حال آرام و کاهش استرس هستند. این شکلات همچنین سرشار از سروتونین است، ماده شیمیایی طبیعی که در بافت مغز وجود دارد. سروتونین هم دارای

خواص ضدافسردگی بوده که به کاهش اضطراب کمک کرده و موجب ایجاد حس آرامش می‌شود. دانه خام کاکائو سرشار از آهن، کلسیم، روی، منگنز و پتاسیم است. البته محققان تأکید می‌کنند خواص فوق‌مربوط به شکلات تلخ است، و شکلات شیری و شکلات سفید چنین خواصی ندارند.

چرا دندان‌ها زرد می‌شوند؟

به عنوان یک قاعده کلی، هر غذا یا نوشیدنی که می‌تواند لباس‌ها را لکه دار کند، می‌تواند دندان‌ها را نیز لکه دار کند. بنابراین، غذاهای تیره و نوشیدنی‌ها، از جمله کولا، شکلات و سسهای تیره مانند سس سویا و... می‌توانند رنگ دندان‌ها را از بین ببرند.

علاوه بر این، برخی از میوه‌ها و سبزیجات - مانند انگور، زغال‌اخته، گیلاس، چغندر و انار پتانسیل لکه دار کردن دندان‌ها را دارند. تانن، ترکیب تلخ موجود در چای، باعث رنگ آمیزی دندان‌ها می‌شود. فرم‌های مایع مکمل‌های آهن نیز می‌توانند دندان‌ها را لکه دار کنند.

لکه‌های ذاتی در داخل ساختار داخلی دندان رخ می‌دهد، که دنتین نامیده می‌شوند. داروهای متعدد می‌توانند لکه‌های ذاتی در دندان‌ها ایجاد کنند. کودکانی که آنتی بیوتیک‌هایی مثل تتراسیکلین یا داکسی‌سیکلین مصرف می‌کنند، دندان‌هایشان ممکن است به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز باشد. علاوه بر این، مینوسیکلین، داروی تتراسایکلین، داروهای ضد آکنه، دندان‌ها را لکه دار می‌کنند.

شیمی درمانی و همچنین پرتودرمانی سر و گردن می‌تواند منجر به لکه‌های ذاتی شوند. حتی برخی داروهای نسبتاً شایع مانند آنتی هیستامین‌ها، داروهای فشارخون گاهی اوقات دندان‌ها را زرد می‌کنند.



عوامل مختلفی می‌توانند رنگ دندان‌های شما را تغییر دهند و آنها را زرد کنند. علل تغییر رنگ دندان به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند: لکه‌های بیرونی و لکه‌های ذاتی. سیگار کشیدن، نوشیدن قهوه و چای بدترین عوامل ایجاد زردی دندان‌ها هستند. قارچ و نیکوتین موجود در تنباکو مواد شیمیایی هستند که می‌توانند لکه‌های زرد رنگ بر روی سطح دندان‌ها، در افراد سیگاری ایجاد کنند.

درمان‌های رایج برای تپش قلب

وضعیت باید انجام دهید این است که آرامش خود را حفظ کنید چون افراد آرام کمتر دچار تپش قلب می‌شوند. در هنگام تپش قلب، بنشینید و به آرامی نفس عمیق بکشید، به طوری که در هر بار تنفس شکمتان کاملاً حجیم شود. چند دقیقه تنفس آرام و منظم باعث می‌شود که ضربان قلب به حالت عادی برگردد.

از نوشیدن قهوه، شکلات تلخ، چای غلیظ و نوشابه پرهیزید. به هیچ عنوان سیگار نکشید. پیاده روی و دوچرخه سواری را در برنامه روزانه خود جای دهید چون ورزش منظم برای قلب مفید است و شما را از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نجات می‌دهد. غذاهای دریایی بیشتری بخورید و روزی دو فنجان دمنوش زالزالک بنوشید. در مواقعی که به دلیل اضطراب تپش قلب می‌گیرید، خوردن یک قرص پروپرانولول زیر نظر پزشک می‌تواند کمک کننده باشد.



تپش قلب صرف نظر از علتی که باعث ایجاد آن شده، حس بدی در شما به وجود می‌آورد؛ حسی شبیه اضطراب و از دست دادن کنترل. اگر دچار تپش قلب دائمی هستید، باید به پزشک مراجعه کنید چون احتمال وجود بیماری‌های قلبی می‌رود. اما اگر احساس می‌کنید که بدون انجام فعالیت بدنی خاصی قلب تان تند می‌زند و در ضمن سابقه بیماری قلبی هم ندارید، اولین کاری که برای غلبه بر این

لوازم آرایشی و حساسیت

عفونی، تعمیق منافذ، نرسیدن اکسیژن کافی به پوست و خشکی بیش از حد و پیری زودرس شوند.

بعد از کرم‌های پوستی، مواد آرایشی مربوط به چشم بیشترین احتمال آلرژی زا را دارند. سرمه یکی از این ابزارهای آرایشی است که مقدار قابل توجهی سرب دارد و می‌تواند باعث حساسیت یا عفونت شود. ریمل با تماس نزدیکی که با چشم دارد، ممکن است بسیار آلرژی زا بوده و به محض استفاده باعث خارش، سوزش، سرخی چشم، آبریزش شود و چشمان شما را ملتهب و پر خون کند.

سایه و مداد چشم هم چنین وضعیتی دارند. علاوه بر این که به دلیل حساسیت بالای چشم ممکن است این مواد آرایشی باعث انتقال باکتری‌ها به قرنیه یا لبه داخلی پلک شوند و با ریزش مژه، خارش و عفونت قرنیه و... شما را به دردسر بیندازند.



مخرب‌تری ایجاد می‌شود. مثلاً کرم پودرهای خمیری، کرم‌های گریم و کرم‌های پوشاننده قوی می‌توانند باعث خستگی پوست، جوش‌های

آلرژی رایج‌ترین مشکلی است که ممکن است لوازم آرایشی برایتان ایجاد کنند. کرم‌های آرایشی غیر استاندارد یا حتی استاندارد اما نامناسب برای پوست شما، می‌توانند باعث ضایعات پوستی به صورت قرمزی، پوسته پوسته شدن، خشکی و خارش و التهاب، تاول و سوزش شوند.

این واکنش‌های آلرژیک از شایع‌ترین مشکلاتی هستند که لوازم آرایشی برای پوست ایجاد می‌کنند و به همین دلیل اغلب توصیه می‌شود که اولاً لوازم آرایشی خود را پی در پی عوض نکنید و ثانیاً در صورت استفاده از یک ماده آرایشی جدید، حتماً ابتدا آن را روی سطح داخلی پوست آرنج تست کنید و در صورتی که تا ۳۰ دقیقه بعد علائم حساسیت را نشان ندادید، برای بخش‌های دیگر پوستتان استفاده کنید.

هر قدر مواد تشکیل‌دهنده لوازم آرایشی غلیظ‌تر باشد اثرات

نمی‌کنید چیزی که به دست آورده‌اید به کمال نزدیک است و شما موفق هستید. شما می‌توانید تا ابد یک راه را ادامه بدهید و هیچ وقت به مطلوب خودتان نرسید. همیشه کاری هست که می‌توانستید بهتر انجامش بدهید. شما همیشه در این موقعیت قرار دارید: «این بهترین نوشته من نیست»، «این بهترین لباس نیست»، «این بهترین غذا نیست»، «این بهترین لباس نیست»، «این بهترین خانه نیست» و «این بیشترین درآمد نیست».

شکست خوشایند دیگران

همین که کمال طلب باشید یعنی ساعت‌های طولانی به شکست‌ها و ناکامی‌هایتان فکر کنید بنابراین طبیعی است وقتی شاهد شکست دیگران هستید در درون‌تان احساس رهایی کنید. یکی از نتایج کوتاه مدت این خوشحالی این است که شما نسبت به خودتان احساس بهتری دارید اما در دراز مدت همین مساله شما را در رقابت بیشتر با دیگران قرار می‌دهد.

خاطره دوران مدرسه

بیشتر آدم‌ها نسبت به مدرسه و محیط آموزشی حس خوشایندی ندارند اما کمال طلب‌ها دوران مدرسه را بسیار خاطره انگیز می‌دانند. موفقیت در دوران تحصیل کمی است و معلم کسی است که به یک کمال طلب حس مثبتی می‌دهد به ویژه زمانی که او را تحسین می‌کنند. کمال طلب‌ها معمولاً عزیز کرده معلم هستند. در مدرسه از شما می‌خواهند که سخت کار کنید تا تحسین شوید و این مطلوب واقعی کمال طلبی است.

احساس شرمندگی

کمال‌گرایی با احساس شرم و خطا آمیخته است. اگر جامعه شما را به سوی کمال‌گرایی سوق بدهد، این باعث اضطراب و افسردگی‌تان می‌شود. رضایت فقط زمانی ایجاد می‌شود که همه چیز کامل و ایده‌آل باشد؛ بهترین کار، بهترین درآمد، بهترین دوستان، بهترین خانواده، بهترین زندگی. اشتباه نیست اگر بگوییم افراد کمال‌گرا همیشه مورد تحسین جامعه هستند اما واقعیت این است که کمال‌گرایی یک اختلال است. شما ممکن است بارها و بارها به‌خاطر هر نوع حساسیت یا وسواس رفتاری برای انجام دادن کارها مورد تحسین قرار گرفته باشید. دیگران می‌گویند شما بسیار دقیق، منظم و هدفمند پیش می‌روید اما آیا واقعا اینطور است؟

با خودتان روراست باشید، ساعت‌های طولانی نشستن و فکر کردن به اینکه «حالا از کجا شروع کنم؟» بی انگیزگی برای شروع کارها، ترس شدید از ناکامی و نتیجه کار که هرگز رضایت بخش نیست اصلا جای تعریف و تمجید ندارد. شما بهتر از هر کسی می‌دانید که کمال‌گرایی شما را دچار چه چالش سختی در زندگی کرده است. راهی که در پیش دارید بسیار سخت است اما از همین جا شروع کنید، به هر کدام از این موارد فکر کنید و سعی کنید یک قدم به عقب برگردید؛ یعنی جایی بایستید که اگر چه همه چیز خیلی عالی و ایده‌آل نیست اما خوب پیش می‌رود و قابل قبول است.



خوب و بد کمال‌گرایی

و خطرناک نیست. زندگی برای کمال طلب‌ها بازی همه چیز یا هیچ چیز است.

حصار نامرئی

زره یا شاید هم یک دیوار مرئی، بهترین ابزار مراقبتی برای یک آدم کمال‌گراست. این فاصله مانع یک ارتباط صمیمی با دیگران می‌شود. ترس شدید کمال طلبی به خاطر اینکه دیگران او را طرد کنند، آنها را حساس و آسیب‌پذیر می‌کند. اگر کمال طلب باشید، حتما تجربه کرده‌اید که بیان احساسات‌تان برای دیگران چقدر دشوار است، چون باید همیشه قوی باشید و احساسات‌تان را کنترل کنید. یک کمال طلب نمی‌خواهد درباره ترس‌ها، بی‌کفایتی‌ها، عدم امنیت و ناامیدی‌هایش با دیگران حرف بزند.

آب ریخته رانمی‌توان جمع کرد

مهم نیست که یک راسوزانده باشید یا ۵ دقیقه به قرار دیر برسید. شما برای کوچک‌ترین اشتباه هم بسیار ناراحت می‌شوید. وقتی همه تمرکز روی شکست‌ها باشد، به کوچک‌ترین نشانه‌های شکست هم حساس می‌شوید و احساس می‌کنید هر لغزش کوچکی اهمیت دارد. کمال طلبی دلیل اعتماد به نفس پایین است و کوچک‌ترین اتفاقی باعث تغییر خلقیات و احساس ناامیدی یا افسردگی است.

پرخاشگری در برابر نقد

موضعگیری، اولین واکنش کمال طلب‌ها در برابر هر نقدی است. کمال طلب‌ها تصویر شکننده‌ای از خود در ذهن دارند. آنها برای مراقبت از خود، نسبت به هر نقدی پرخاشگری می‌کنند حتی اگر این انتقاد ساده و بی‌اهمیت باشد.

فرق عدد نوزده بایست

به عنوان یک آدم کمال طلب هیچ وقت احساس

آیا از شروع می‌ترسید؟

ظاهراً کمال طلبی باید انگیزه رسیدن به موفقیت باشد اما واقعا اینطور نیست. کمال طلبی می‌تواند مانعی برای موفقیت باشد. کمال طلبی با ترس از شکست رابطه مستقیمی دارد. این ترس می‌تواند انگیزه‌های فرد را برای موفقیت از بین ببرد و باعث به تعویق انداختن کارها می‌شود. کمال طلبی‌ای که توسط جامعه القا می‌شود، معمولاً باعث می‌شود که فرد به تعهداتش عمل نکند.

انتقاد به دیگران

انتقاد از دیگران برای کمال طلب‌ها یک مکانیزم دفاعی است. یک قاعده کلی درباره همه آدم‌ها وجود دارد: ما به چیزهایی انتقاد می‌کنیم که به طور کلی برای خودمان هم نمی‌پسندیم. این وضعیت برای کمال‌گراها شدیدتر است. آنها چیزهای زیادی برای انتقاد دارند. کمال طلب‌ها به راحتی تحقیر می‌کنند و هیچ چیز و هیچ کس از جلوی چشم‌شان دور نمی‌ماند. اگر بتوانید به عنوان یک آدم کمال طلب کمتر انتقاد کنید، زندگی برای خودتان هم ساده‌تر می‌شود. گاهی فقط کافی است چشم‌هایتان را بر روی بخشی از ضعف‌ها ببندید.

بهترین بودن

کمال طلب‌ها ذهن سیاه و سفیدی دارند. آنها امروز موفق هستند اما فردا ممکن است شکست بخورند چون همه چیز را یا سیاه می‌بینند یا سفید. علاوه بر این، آنها کارهایی را انتخاب می‌کنند که شانس موفقیت بالایی داشته باشد. کمال طلب‌ها اصلاً ریسک‌پذیر نیستند. یک آدم کمال طلب نمی‌تواند یک مخترع باشد چون هرگز از خلاقیتش استفاده نمی‌کند و حاضر به تجربه چیزهای جدید

• ریحانه دوستدار

آدم کمال‌گرا هیچ وقت از زندگی‌اش راضی نیست مگر اینکه همه چیز مطابق با ایده‌آل‌های ذهنی‌اش پیش برود. حقیقت این است که افراد کمال‌طلب به اندازه کافی از زندگی، کار و رابطه لذت نمی‌برند. کمال طلبی، یک شمشیر دو لبه است. پیروی از ایده‌آل‌ها می‌تواند خوب باشد اما می‌تواند باعث خود تخریبی هم بشود. جامعه همیشه کمال طلب‌ها را تحسین می‌کند چون آنها روی معیارهایشان پافشاری می‌کنند و ظاهراً برای رسیدن به آنچه جامعه و خودشان می‌خواهند تلاش می‌کنند. کمال طلب‌ها معمولاً آدم‌های موفقی هستند اما ناخوشایندی و نارضایتی مزمن بهایی است که برای این موفقیت می‌پردازند.

حتی آدم‌هایی که دچار کمال‌گرایی مزمن نیستند هم، متوجه اثرات منفی تمایل به ایده‌آل‌گرایی در زندگی‌شان می‌شوند. اینکه بخواهید هر کاری را به درست‌ترین شیوه ممکن انجام بدهید تا احساس رضایت کنید، به طور کلی یک حسن است اما تلاش زیاد برای ستاره شدن در آسمان، یعنی آویزان شدن از سقف همان آسمان. این نشانه‌های آن نوع از کمال‌گرایی است که شما را از رضایتمندی دور نگه می‌دارد:

آیا دیگران باید راضی باشند؟

کمال‌گرایی از دوران کودکی شروع می‌شود. همیشه در کودکی از ما می‌خواهند که بهترین باشیم. والدین و معلم‌ها، کودکان را تشویق می‌کنند تا برای برتری بجنگند. هر کس که بیشتر تلاش می‌کند، به جایگاه برتر می‌رسد. کسی که به این جایگاه برتر نمی‌رسد یا رفتار و واکنش منفی دیگران تنبیه می‌شود. کمال‌گرایان کوچک یاد می‌گیرند که «به دست می‌آورند پس هستند» و هیچ چیز بیشتر از این که دیگران را با عملکرد خود تحت تأثیر قرار بدهند باعث خوشحالی نیست. اما «بیست»‌های فراوان در تحصیل و کار در نهایت باعث احساس ناکامی می‌شوند. رسیدن به کمال اغلب دردناک است چون فرد برای رسیدن به کمال همیشه دچار دو احساس متناقض است. از سویی او می‌خواهد بهترین باشد اما همیشه نگران است که مبادا به هدف و خواسته‌اش نرسد.

کمال‌گرایی، بهایی برای رسیدن به هدف

کمال طلب‌ها فکر می‌کنند بدون درد و رنج فراوان نمی‌توانند به خواسته‌ها و ایده‌آل‌هایشان برسند و همه رنج‌ش‌ها و آسیب‌ها را بهای رسیدن به موفقیت می‌دانند. البته همه آدم‌های کمال‌گرا موفق یا بهترین نیستند اما بین کمال‌گراها و افراد معتاد به کار، رابطه معناداری وجود دارد.

کمال‌گراها می‌دانند معیارهای بالایی که دارند، دلیل استرس و نگرانی‌شان است و خیلی وقت‌ها آن معیارها غیر قابل دسترس هستند اما آنها باور کرده‌اند که این معیارهای بالا، لزوماً مشوق آنها برای بهره‌وری بیشتر است.

توصیه‌های عاشقانه

استفاده از وسایل ارتباطی را محدود کنید

در روزگار ما یکی از عوامل فاصله افتادن بین همسران، گوشی موبایل آنها و دنیای مجازی است. استفاده افراطی از تلفن، می‌تواند شادی و خوشبختی را از خانه شما دور کند و عامل تنش باشد. هر چه بیشتر تماس و پیام دریافت کنیم، تمرکز کمتری روی زندگی خانوادگی داریم و پریشان‌تر می‌شویم. فناوری مرز بین خانه و محیط کار را از بین برده است. یادتان باشد که قرار نیست حتی در خانه هم درگیر



کارهای بیرون از خانه باشید و وقتی در کنار همسر و فرزندان هستید هم به کار و گرفتاری‌هایش فکر کنید. تماس‌های کاری ممکن است آغاز یک بحران باشند. پس وقتی به خانه می‌رسید، تا حد ممکن تماس‌های کاری را جواب ندهید. مرتب در حال گشت زدن در فضای مجازی، گروه‌های کاری و... نباشید. پست الکترونیکی خود را تنها صبح‌ها چک کنید و هر شب در ساعت خاصی تلفن و رایانه خود را خاموش کنید و مراقب باشید در دام جاذبه‌های شبکه‌های اجتماعی و اعتیادی که ایجاد می‌کنند نیفتید.

پا افتاده‌های روانشناسی

رابطه اختلال خواب و ام‌اس

دانشمندان دریافته‌اند بیماری ام‌اس حداقل ۵ سال قبل از تشخیص با وجود اختلالات سیستم عصبی نظیر درد یا مشکلات خواب قابل شناسایی است. بیماری ام‌اس ناشی از حمله سیستم ایمنی بدن به میلین است که منجر به اختلال در ارتباط بین مغز و سایر بخش‌های بدن می‌شود و در نتیجه مشکلات بینایی، ضعف ماهیچه‌ها، مشکل در حفظ تعادل و اختلالات شناختی ایجاد می‌شود.



میلین ماده چربی است که امکان انتقال سیگنال‌های الکتریکی را فراهم می‌کند. در این مطالعه، تیم تحقیق دانشگاه بریتیش کلمبیا ۱۴ هزار فرد مبتلا به ام‌اس را با ۶۷ هزار فرد فاقد این بیماری مقایسه کردند. فیبرومیلوزیا که مشکل درد اسکلتی-عضلانی است در افرادی که بعدها مبتلا به بیماری ام‌اس شدند سه برابر بیش از دیگر شرکت‌کنندگان مشاهده شد. همچنین مشخص شد سندرم روده تحریک‌پذیر در افراد مبتلا به این اختلال حدود دو برابر بیشتر است. سردهای میگرنی و هر نوع اختلال در خلق و خو یا اختلال اضطراب که شامل افسردگی، اضطراب، و اختلال دوقطبی است هم با میزان بالا در این گروه از شرکت‌کنندگان یافت شد.

• ریحانه دوستدار

باهوشی اما در مانده



برخی از برنامه‌های تلویزیونی و سریال‌هایی که برای نوجوان‌ها و افراد بزرگسال ساخته می‌شود و بسیار پربیننده و محبوب هستند به مساله بقای انسان می‌پردازند مثلاً اینکه اگر انسان‌ها به منابع حیاتی مثل آب و غذا دسترسی نداشته باشند چطور می‌توانند به حیات خود ادامه بدهند یا چه اتفاقی می‌افتد اگر آدم‌ها در جزیره‌ای گیر بیفتند و آنها برای تامین غذا و نیازهای اولیه خود چه باید بکنند؟ این برنامه‌ها و سریال‌ها بسیار جالب و جذاب هستند اما فقط برای سرگرمی. واقعیت این است که خیلی از کودکان و نوجوان‌ها در برآوردن ساده‌ترین نیازهای خود در مانده هستند چه برسد به اینکه بخواهند به تامین غذا یا ساختن چیزهای تازه فکر کنند. علاوه بر این نظام‌های آموزشی ذهن خلاق کودکان را آنقدر تحت تاثیر و کنترل خود قرار می‌دهند که آنها صرفاً مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها و قوانین ثابت شده را یاد می‌گیرند و پیروی می‌کنند.

با پیروی از نظام آموزش همه ما آموخته‌ایم که چه چیزی را انجام بدهیم بدون اینکه بدانیم چگونه آن را انجام بدهیم. اینکه چه چیزی را انجام بدهیم آنقدر مهم بوده است که خیلی از ما نحوه و چگونگی انجام چیزها را بلد نیستیم.

چند نوجوان یا کودک را می‌شناسید که بتوانند یک تکه چوب را به خوبی اره کنند یا یک سوراخ روی پارچه را رفو کنند یا نحوه نگهداری از مواد غذایی را بلد باشند؟ البته ممکن است که بعضی از کودکان با تمایلات درونی خود بخواهند کاری را انجام بدهند و در آن موفق باشند اما به طور کلی نمی‌توانید با اطمینان بگویید که فرزندان یا کودکانی که می‌شناسید از عهده این نوع کارها بر می‌آیند. امروزه همه ترجیح می‌دهند به جای تعمیر لباسی که هنوز ظاهر خوب و قابل استفاده‌ای دارد یک دست لباس تازه بخرند و به جای آشپزی از غذاهای آماده استفاده کنند. خیلی از مردان بالغ سال‌های طولانی را با غذای آماده یا بسیار ساده سر می‌کنند و خود را ناتوان از تهیه یک غذای کمی پیچیده و پردردسر می‌بینند و یک بسته غذای نیمه آماده منجمد جبران در ماندگی آنهاست.

من در اینجا از مفهوم درماندگی استفاده می‌کنم. چون این بهترین توصیف در مورد وضعیت کودکان امروزی است. کودکان امروزی باهوش و توانمند هستند. فرزند ۶ ساله شما بهتر از خود شما کار با کامپیوتر و تلفن هوشمند را بلد است.

او می‌تواند به سرعت تمام محتوای یک برنامه کامپیوتری را برایتان شرح بدهد، در تقلید صدای دیگران ماهر است، خوب به حافظه می‌سپرد و قابلیت‌های ویژه و منحصر به فردی دارد. بسیاری از مهارت‌های کودکان امروزی در فناوری‌هاست. این مهارت‌ها قابل تقدیر و ارزش گذاری هستند.

اما مساله اینجاست که برای یک زندگی موفق و شاد هر آدمی به مهارت‌های گسترده‌ای نیاز دارد. مهارت‌هایی که برای موقعیت‌های استرس‌زا و مشکلات روزمره مورد نیاز هستند و برای احساس رضایت درونی ضروری به نظر می‌رسند و یا موقعیت مالی و اجتماعی را بهبود می‌دهند.

هیچ وقت دیر نیست

هیچ وقت برای تغییر دیر نیست. بنابراین خوب است که برای بالابردن مهارت‌های زندگی از همین امروز شروع کنید. برای این کار باید ابتدا ارزیابی کلی‌ای در مورد مهارت‌های فرزندان داشته باشید. او چه چیزهایی را بلد است و چه چیزهایی را باید عملاً اجرا کند؟ به عنوان یک والد در این موقعیت شما باید او را برای یک زندگی واقعی آماده کنید. برای اینکه تلاش‌تان ثمر بخش باشد از مهارت‌هایی شروع کنید که می‌دانید فرزندان به آن علاقمند است. به مرور زمان می‌توانید روی مهارت‌هایی کار کنید که برای زندگی آینده او ارزشمند خواهد بود. از مهارت‌های ساده شروع کنید؛ اتو کردن لباس،

شستن ظرف‌ها و تفکیک زباله، درست کردن یک ساندویچ و یا سالا. به مرور زمان می‌توانید هر کدام از این کارهای روزمره زندگی را با جزئیات پیچیده‌تری آموزش بدهید؛ تهیه یک ساندویچ با کمی طراحی و خلاقیت و با توجه به ارزش‌های سلامتی و توجه به کیفیت مواد، پختن کیک و دسرهای متنوع، تفکیک لباس‌ها برای شستشو بر اساس رنگ، ماده شوینده و نوع آب. خرید از فروشگاه مواد غذایی یا لباس فروشی، ساختن یک قفس، تعمیر وسایل برقی، کار با چوب، رنگ و چسب. مهارت‌های زندگی بسیار گسترده هستند. تجربه و توانایی انجام هر کاری به فرزندان کمک می‌کند هم از پس زندگی روزمره بربیایند و هم در روزهای دشوار زندگی دچار استیصال نشود.

همه مهارت‌ها برای دختر و پسر

اشتباه عرفی والدین این است که مهارت‌های زندگی را بر اساس جنسیت تفکیک می‌کنند. این زیربنای تبعیض‌های جنسیتی است. همه مهارت‌ها برای دختر و پسر به یک اندازه کاربرد دارند.

اگر به برابری جنسیتی اعتقاد دارید و می‌خواهید فرزندان را مستقل و فراتر از جنسیت بار بیآورید همه مهارت‌های لازم را به او بیاموزید. مردان باهوش زیادی وجود دارند که از عهده اتوی لباس خودشان بر نمی‌آیند، هرگز به نظافت خانه توجه نمی‌کنند و با افتخار اعلام می‌کنند که خیلی خوب تخم مرغ می‌پزند. به همین ترتیب عموم زنان تعمیر یک وسیله برقی را کار مردانه‌ای می‌دانند، از تعویض لاستیک ماشین عاجزند و نمی‌توانند یک مشکل ساده در شیر آبی که چکه می‌کند را رفع کنند چون این کارها را مردانه می‌دانند. به همین ترتیب با تفکیک مهارت‌ها به زنانه و مردانه خیلی از افراد در زندگی روزمره خود دچار مشکل می‌شوند بدون اینکه نسبت به این مساله هشیار باشند و اصلاً متوجه آن شوند. برای اینکه مهارت‌های زندگی را به فرزندان آموزش بدهید او را درگیر چیزهایی کنید که حتی خودتان تا به امروز آن را زنانه یا مردانه می‌دانستید. کیفیت زندگی فرزندان زمانی بالا می‌رود که او بتواند از عهده هر کاری به اندازه لازم بر بیاید. افتخار او نباید این باشد که هرگز یک کیک نپخته چون این کار زنانه است. افتخار او باید این باشد که می‌تواند یک کیک عالی بپزد.

چرا آموزش مهارت‌های زندگی مفید است؟

آموزش مهارت‌های زندگی به کودک به ۵ شیوه به او کمک می‌کند:

– زمانی که فرزندان به مرور زمان مهارت‌های زندگی را یاد بگیرند در ابتدای جوانی دچار در ماندگی نمی‌شود. روزی می‌رسد که او مجبور است هر یک از این مهارت‌ها را به شیوه‌ای ناقص بیاموزد.

– او اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. آدم توانمند که از عهده زندگی خودش بر می‌آید احساس رضایت درونی بیشتری دارد و برای پیشرفت بیشتر با اعتماد به نفس پیش می‌رود.

– ارتباط عاطفی و تعامل شما با هم بهتر خواهد بود. این فرصتی است که برای هر دوی شما فراهم می‌شود تا در کنار هم باشید. فرصتی که برای آموزش و تمرین مهارت‌ها در اختیار هر دوی شماست، فرصتی برای لذت بردن از معاشرت، شناخت بیشتر یکدیگر و بهبود رابطه است.

– از طریق آموزش و تمرین مهارت‌ها فرزندان فرصت کافی برای آزمون و خطا خواهد داشت. او از اشتباهاتش می‌آموزد و متناسب با سن و سال و موقعیت خود تجربه‌های تازه‌ای به دست می‌آورد.

– او خلاق‌تر خواهد بود. مهارت‌ها در زنده نگه داشتن روح خلاق انسان‌ها موثر هستند. تا زمانی که کاری را بلد نباشد نمی‌تواند روش‌های خاص و ویژه خودش را برای انجام کارها پیدا کند. کسی که کار با مواد غذایی را بلد است شانس بیشتری دارد تا یک آشپز حرفه‌ای شود. کسی که کار با چوب و سنگ را بلد است ممکن است بتواند دست به خلق آثار تازه‌ای بزند.

۱۰۰ روش تشخیصی کودک

اصول ساده اما مهم در تربیت کودک

وقتی از کودکان خواسته‌ای دارید باید آن را طوری مطرح کنید که بیشترین احتمال پذیرش وجود داشته باشد. در قواعدتان ثابت قدم باشید. یک بار توضیح دهید چه می‌خواهید و بعد از آن، قانون را اجرا کنید. اگر تنبیهی برای سرپیچی از این قانون در نظر گرفته‌اید، در صورت سرپیچی واقعا اجراش کنید.

با این کار به کودک یاد می‌دهید که «نه، یعنی نه» و «باید، همیشه باید است».

یادتان باشد که هیچ گاه التماس نکنید فرزندان کاری را انجام دهد که شما می‌خواهید. کودک باید متوجه شود آنچه از او می‌خواهید یا قانون است یا پیشنهاد. درباره قانون راه درویی وجود ندارد و در جایی که به او پیشنهاد و حق انتخاب می‌دهید، می‌تواند نظر خودش را اعمال کند.

در هنگام جروبحث با کودک، به خودتان بد و بیراه نگویید، گریه نکنید و از روی عجز حرف نزنید. نقطه ضعف‌تان را به فرزندان نشان ندهید چون در آن صورت هر وقت چیزی بخواهد، بلافاصله سراغ آن خواهد رفت.

۱۰۰ بچه‌ها و یافته‌ها

گوشی‌های هوشمند عامل بیش فعالی

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد نوجوانانی که پیوسته از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند خطر ظاهر شدن علائم اختلال کم‌توجهی - بیش فعالی که ADHD هم گفته می‌شود، در آنان بیشتر است. محققان آمریکایی دریافتند نوجوانانی که به دفعات بسیار از گوشی‌های هوشمند خود استفاده می‌کنند در مدت دو سال بیشتر در معرض ابتلا به علائم این بیماری هستند. هرچند فاکتورهای متعددی وجود دارد که می‌تواند بر احتمال ابتلای نوجوانان به این علائم تاثیر بگذارند.



در این بررسی نزدیک به ۲۶۰۰ نوجوان دبیرستانی که به بیماری اختلال کم‌توجهی - بیش فعالی مبتلا نبودند، حضور داشتند. همچنین از این نوجوانان درخواست شد در مورد تعداد دفعات استفاده از رسانه‌های دیجیتال اطلاعاتی در اختیار کارشناسان قرار دهند. محققان مشاهده کردند در ۴/۶ درصد نوجوانانی که به ندرت از رسانه‌های دیجیتال استفاده می‌کنند علائم اختلال کم‌توجهی - بیش فعالی گزارش شده است. در صورتیکه این رقم در نوجوانانی که به دفعات بالا از این تجهیزات استفاده می‌کنند ۹/۵ تا ۱۰/۵ درصد است.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۵ مرداد ماه ۱۳۵۷ (برابر با ۲۱ شعبان ۱۳۹۸، ۲۷ ژوئیه ۱۹۷۸) نقل شده است.

حمله شدید روزنامه وزارت دفاع شوروی به سیاست تسلیحاتی ایران

روزنامه ارگان وزارت دفاع شوری در شماره اخیر خود مقاله‌ای تند و خشن و با کلمات و جملات صریح علیه ایران منتشر ساخت که رادیو مسکو هم آنرا براساس رویه اخیر خود به زبان فارسی، بخش کرد.

این روزنامه پس از آنکه مواردی از خریدهای تسلیحاتی ایران را برشمرد و خرید ۷۰ فروند هواپیمای شکاری اف - ۱۴ را بهانه این بحث قرار داده و نوشت «ایران به مرکز جاسوسی درباره کشورهای همسایه مبدل شده است و به صورت مرکز عمده استراق سمع مکالمات تلفنی و رادیویی این کشورها از جمله عراق درآمده است». بعد به اعزام سرباز ایرانی به عمان اشاره کرده و می‌نویسد «آمریکایی‌ها خواهند باین ترتیب برتری یک جانبه نظامی خود را به شوروی تأمین کنند».

ملک حسین به ایران می آید

خبرگزاری رویترز از قول خبرگزاری رسمی اردن گزارش داد ملک حسین پادشاه اردن سفر کوتاهی به ایران خواهد کرد و با شاهنشاه پیرامون تازه‌ترین تحولات منطقه و روابط نزدیک ایران و اردن گفتگو خواهد کرد. ملک نور همسر ملک حسین در این سفر همراه ایشان خواهد بود.

تقاضای انتشار اسامی مقتولین و مجروحین حادثه مشهد

خبرگزاری پاریس - مشهد به دنبال انتشار یک اعلامیه دست نویس که به منظور مشوش ساختن آذنان عمومی تهیه شده است امروز روزنامه خراسان طی شرحی که در صفحه اول آن روزنامه منتشر شده است درخواست کرده تا چنانچه براساس اظهاراتی که در اعلامیه دست‌نویس درج گردیده اطلاعات دیگری غیر از خبر مندرج در مطبوعات کشور دارند برای روشن شدن آذنان عمومی در اختیار این روزنامه قرار دهند. متن اعلامیه و درخواست روزنامه خراسان بدین شرح است:

چند نفر از روحانیون مشهد طی یک اعلامیه دست‌نویس که فتوایی آن بین عده‌ای از کسبه بازار و چند خیابان اطراف فلکه حرم مطهر حضرت امام رضا (ع) در تاریخ یکشنبه اول مرداد ماه جاری توزیع گردیده است اعلام داشته‌اند که در مراسم تشییع جنازه مرحوم حاج شیخ محمد باقر، رحمت‌الله علیه عجله کنی مخرج و حقا رسداند.

اعزام دانشجویان

دانشکده بین‌المللی امور اداری و بازرگانی به یاریس

نخستین گروه دانشجویان سال سوم دانشکده بین‌المللی امور اداری و بازرگانی وابسته به اتاق ایران به فرانسه اعزام شدند. به همین مناسبت دیروز اتاق ایران ضیافت عصرانه‌ای ترتیب داد که در آن گروهی از استادان دانشگاه، شخصیت‌های بخش خصوصی و مقامات اتاق ایران شرکت داشتند.

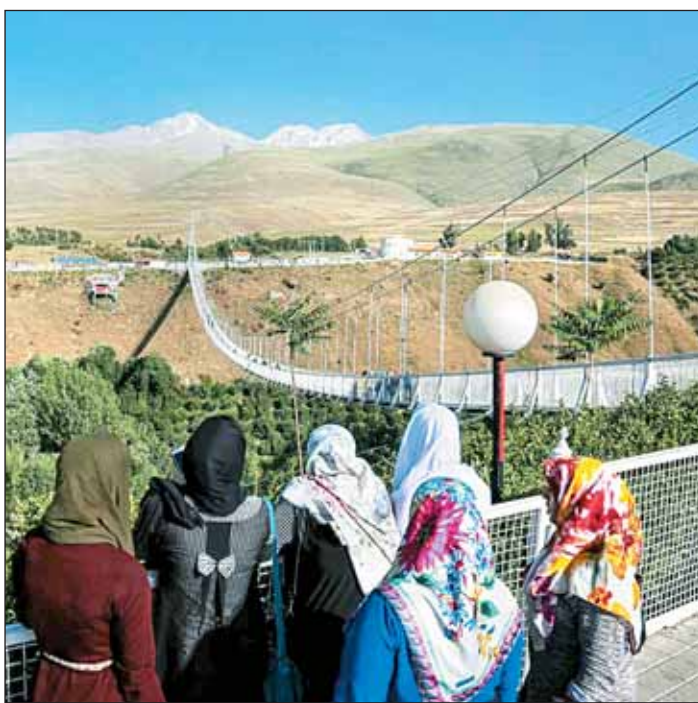
دکتر علیمحمد بنگلارپور دبیر کل اتاق ایران در این مراسم گفت: در مقررات مربوط به تأسیس این دانشکده پیش‌بینی شده بود که دانشجویان سال‌های اول و دوم و چهارم در ایران آموزش ببینند و سال سوم را در پاریس، در دانشکده مشابهی که وابسته به اتاق بازرگانی پاریس است بگذرانند، با این هدف که دانشجویان دانشکده بین‌المللی امور اداری و بازرگانی با اقامت و تحصیل یکساله در پاریس از یک‌سوی به زبان فرانسه که زبان دوم دانشکده است تسلط پیدا کنند و از سوی دیگر با جامعه بازار و مدیریت اروپائی آشنا شوند.

انحلال اتاق اصناف تقاضا شد

بعلاظهر دیروز چندتن از اعضای گروه بررسی مسائل ایران طی دیداری با چهل تن از نمایندگان اصناف پایتخت پیرامون طرح گروه بررسی مسائل ایران راجع به مسائل اقتصاد شهری و بهبود وضع توزیع کالاها و بهبود روش‌های مبارزه با گرانی به گفتگو و تبادل نظر پرداختند.

در این دیدار نمایندگان اصناف طی سخنانی با تأثیر پیشنهاد گروه بررسی مسائل ایران تقاضای انحلال اتاق اصناف را مطرح کردند و خواستار تجدید انتخابات اتحادیه‌های صنفی و جانشینی اتحادیه‌های دمکرات به جای تشکیلات فعلی اتاق اصناف شدند.

قاب امروز



طول ترین پل معلق خاور میانه با ۲ متر عرض و ۳۶۵ متر طول در مشگین شهر /عکس از: امین رحمانی

مسرایه

شام شکستگان را هرگز سحر نباشد
وز روز تیره روزان تاریک تر نباشد
هر کو ز جان برآمد از دست دل ننازد
وان کو ز پا درآمد در بند سر نباشد
پیر شربخانه از باده مغانه
تابی خبر نگرود صاحب خبر نباشد
در بزم درد نوشان زهد و ورع ننگزد
در عالم حقیقت عیب و هنر نباشد
هر کو رخ تو جوید از مه سخن نگوید
وانکو قد تو بیند کو ته نظر نباشد

یک شمه زین شمائل در شاخ گل نیایی
یک ذره زین ملاحت در ماه و خور نباشد
مطبوع تر ز قدت سرو سهی نخیزد
شیرین تر از دهانت تنگ شکر نباشد
چون عزم راه کردم بنمود زلف و عارض
یعنی قمر به عقرب روز سفر نباشد
گفتم دل من از خون دریاست گفت آری
همچون دل تو برحری در هیچ بر نباشد
گفتم که روز عمرم شد تیره گفت خواجو
بالا تر از سیاهی رنگی دگر نباشد
خواجوی کرمانی

امروز در تاریخ

پیشنهاد انتقال یا تخت از تیسفون به استخر

دربی افتادن «حیر» به دست اعراب مسلمان در ماه می ۶۳۳ میلادی و سپس محاصره شهر انبار در جولای همان سال که هر دو منطقه در قلمرو ایران بودند (واقع در غرب تیسفون - پایتخت وقت) و انتظار حملات بیشتری از جانب اعراب، بزرگان کشور ۲۸ جولای به یزدگرد سوم شاه وقت پیشنهاد کردند که بهتر است ضمن دفاع در غرب فرات، پایتخت نیز به استخر (شیراز) منتقل شود زیرا که عبور نیروی عرب از کوه های میان راه دشوار خواهد بود. قبلاً در جنوب غربی فرات چهار نبرد محدود میان نیروهای دو طرف روی داده بود. یزدگرد چون خطر حمله به تیسفون را بعید می دانست با ای اعتنایی تمام پیشنهاد را رد کرد ولی برای بسیج نیرو و آماده شدن جهت دفاع در برابر حملات نظامی، حرکت نیز اقدام نکرد.

عمومی شدن عزاداری محرم

طبق اسناد موجود، ۲۸ جولای سال ۹۶۴ میلادی (۳۴۳) احمد بویه دیلمی (معزالدوله) که از زمان تصرف بغداد در سال ۹۴۵ میلادی و تعویض خلیفه عباسی و خلع اختیارات حکومتی از خلفای این دودمان، امور دولتی را به عناصه ایرانی بازگردانده بود دستور داد که از آن پس هر سال، در ده روز اول ماه قمری محرم، مراسم عبادتاری حسین: ان علی (ع) برگزار شود.

روزی کہ شیخ فضل اللہ نوری بہ داد گاہ انقلاب تسلیم شد

در این روز در سال ۱۲۸۸ شیخ فضل الله نوری که پس از خلع محمدعلی شاه از سلطنت از ۲۶ تیرماه در خانه اش تحت نظر بود به اتهام مخالفت با نظام مشروطه و ترغیب دیگران به این مخالفت به دادگاه انقلاب تسلیم شد. شیخ فضل الله روز نهم آذرماه ۱۲۸۸ به حکم این دادگاه اعدام شد.

آموزش و پرورش اجباری، رایگان و یکسان در ایران قانون شد

لایحه آموزش و پرورش اجباری، رایگان و یکسان در ایران که ششم مرداد ۱۳۲۲ به تصویب مجلس رسیده بود پس از افضای شاه در هفتم مرداد و انتشار در روزنامه رسمی کشور به صورت قانون درآمد. قانون آموزش و پرورش اجباری که از شهریور ۱۳۵۳ تعمیم یافت از قوانین مهم و مردمی وطن‌مست.

www.iranianshistoryonthisday.com

سودو کو

			۷					
		۲		۳	۹			۱
۷	۵				۲	۶		۹
		۳	۱			۵	۸	
	۷						۲	
	۲	۴			۵	۹		
۴		۶	۵				۷	۸
۳			۲	۹		۴		
					۸			

جدول شرح در متن

[illegible]

ح ۲۲۴۲

9	3	1	5	2	7	4	8	6
4	8	6	9	3	1	5	2	7
5	2	7	4	8	6	9	3	1
1	9	3	7	6	5	2	4	8
2	5	4	1	9	8	7	6	3
7	6	8	3	4	2	1	9	5
8	1	9	2	7	3	6	5	4
3	4	5	6	1	9	8	7	2
6	7	2	8	5	4	3	1	9